

فكر وتصرف كأنك قط

دليلك للتغلب على ضغوط الحياة

ستيفان جارنييه

ترجمته عن الفرنسية

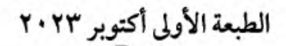
فالن بولس


فكر وتصرف
كأنك قط

فكر وتصرف كأنك قط

دليلك للتغلب على ضغوط الحياة

ستيفان جارنييه


الطبعة الأولى أكتوبر ٢٠٢٣



القاهرة – مصر

Published by special arrangement with Les Éditions de l'Opportun in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency

Original Title: AGIR ET PENSER COMME UN CHAT
by Stéphane Garnier

رقم الإيداع: ١٧٧٨٣/ ٢٠٢٣

ISBN: 9789778674217

تصميم الغلاف: وائل سرور
إخراج فني: ضياء فريد

حظي هذا العمل بدعم من برنامج طه حسين الخاص بالمعهد الفرنسي بمصر.

Cet ouvrage a bénéficié du Programme Taha Hussein de l'Institut français d'Egypte.

INSTITUT FRANÇAIS
Egypte

مقدمة

كثيرًا ما تأتي علينا أيام لا نقوى فيها على الذهاب إلى العمل، أو تعلم شيء جديد، أو الخوض في مشكلات هذا العالم أو الاكتراث بمستقبله.

لا نكترث بالتعبير عن آرائنا في الإصلاحات السياسية الأخيرة، التي تجعل الناس يشعرون بالقلق، بالإضافة إلى رغبتنا في عدم القلق حيال حياتنا المهنية، أو معرفة إذا كنا سنحصل على معاش التقاعد بعد مرور بضعة أعوام.

لا نرغب بأن تمزقنا مشكلاتنا الشخصية باستمرار. تلك المشكلات التي قد تتمثل في الإحساس بالذنب عند الاستحمام على حساب سلامة كوكب الأرض، أو تأنيب الضمير عند عدم الاهتمام بالنظام الغذائي.

نود فقط الانعزال والانفصال عن كل هذه الأمور، ليوم واحد، لدقيقة فقط، لوقفة مع النفس.

استدرت فوجدت القط «زيجي» يدخل الغرفة في هدوء من دون جلبة، ويغمز لي بعينه، ثم يستلقي على لوحة المفاتيح! يُعد هذا روتينًا يوميًا بالنسبة لنا منذ عدة سنوات. كان لا يكُف عن عض غطاء قلمي، عندما كنت لا أزال أستخدم الورق للكتابة. يُضحكني هذا الأمر كثيرًا؛ فهو كاللُّعبة التي نفهمها نحن الاثنان. يتصرف «زيجي»

كما لو كان يحب كتاباتي، وفي بعض الأحيان، كما لو كان يحاول منعي عن الكتابة.

لا أفهم من تصرفات «زيجي»، مثلًا صفعات كفيه الرقيقتين، أو حركته المستمرة ذهابًا وإيابًا على ركبتيَّ أو على لوحة المفاتيح، سوى أنه يريد اللعب والأحضان فقط. ربما كان لديه شيء آخر ليخبرني به مثل «مرحبًا! ألا تود أن تتوقف عن العمل لبعض الوقت اليوم؟».

التوقف عن العمل، يا لها من فكرة! عندما يحُكُّ «زيجي» أنفه في رقبتي، لا أرغب في شيء آخر، لا أرغب في معرفة إن كنت سأتمكن من سداد فواتيري، أو القلق بشأن انهيار محُتمل للبورصة. وهل يهتم هو؟

هذا هو بالفعل السر الذي يود أن يفصح به لي منذ زمن. أن أترك كل شيء وأُكرس نفسي لما هو أساسي، وأن أفكر في راحتي، أفكر في أن أعيش مثله، أعيش كالقط.

يعيش القط حياة أفضل منا جميعًا، فلماذا لا نتخذه قدوةً؟! هذا ما أقوم به من خلال فك شفراته وتطلعاته وأسلوب حياته. كان بمثابة كل شيء أمام عينيَّ، طوال هذه السنوات، دون أن أدرك ذلك حقًا!

هناك دائمًا ما يمكن أن نتعلمه من القط، في حياتنا الشخصية والعملية. وهذا ما أدعوكم إلى اكتشافه من خلال هذا الكتاب، لتعودوا خطوة إلى الوراء، لمراجعة حياتكم اليومية والبحث عن راحتكم وسعادتكم.

هل يعيش القط بالفعل أفضل منا؟ كيف يمكن أن نتعلم منه؟ إذا أردتم تغيير نظرتكم للحياة من اليوم، فكروا وتصرفوا كالقط!



أصدقاؤنا.. القطط

«في البـدء خلـق الله الإنسـان، فلـما رآه ضعيفًـا، خلـق لـه القطـط».

وارن إكشتاين

«إن قطط الأزقة البائسة، والقطط التي تسكن مزاريب مياه الصرف المتهالكة، هي الأكثر نبلًا؛ فليس لديها ما تطالب به، هي فقط قطط».

فريدريك فيتو

تفتننا القطط منذ فجر التاريخ، فنراقبها ونحاول فهمها. يوجد في القطط سحر عجيب؛ في تصرفاتها، وفي عاداتها، وفي قوتها، وفي مراوغاتها الصغيرة. سحرٌ يجعلها تعيش في هدوءٍ وسعادة.

تتسم القطط بالفطرة بالعديد من الصفات التي يمكن أن نستفيد بها في حياتنا الشخصية والعملية.

إنها تتبع فلسفة خاصة في طريقة معيشتها، يمكن تلخيصها في بضع كلمات وهي: الأكل، واللعب، والنوم، والاسترخاء، وفعل ما يحلو لها. تلك الكلمات ذات معنى كبير مقارنة بنا نحن البشر. هذا ليس فقط ما سنقوم باكتشافه.

للقطط أسلوب حياة يسمح لها بالعيش دون ضغوط، ذلك لأن لها أولوية واحدة؛ رفاهيتها.

من خلالها، ومن خلال تقربنا جزئيًا من أسلوب حياتها، سيكون بإمكاننا الانفتاح على منظور آخر، وعلى رؤية أخرى للعالم، وكذلك على فهم مختلف وأكثر عمقًا لأنفسنا.

والآن، مرحبًا بك في حياة القطط، سترى العالم بعيونها، سترى أفكارها وفلسفتها؛ لتتمكن من الاستمتاع بالحياة مثلها.


القط حر



«في أعماقنا، تقودنا الاحتياجات والأشياء الملحة نفسها، لكن القطط لديها الشجاعة للعيش دون الاكتراث لها».

جيم ديفي

الحرية، الحرية ثمينة. من منا لا يحلم أن يعيش حياته بكل حرية؟

حر في الخروج والدخول، حر لفعل ما تريده فقط، حر في تصرفاتك، حر في رغباتك، حر في تقلباتك، حر في تفكيرك! في كل شيء حر!

تكمن المفارقة في أننا جميعًا نميل بشدة إلى حمل الأعباء وإثقال كاهلنا بها، سواء كانت تلك الأعباء قروضًا بنكية تجبرنا على العمل أكثر، أو أشياءً تافهة ولكنها ثمينة في أعيننا، أو عادات تحولت إلى قيود دون أن نلاحظ ذلك، أو أشخاصًا سيئين نجبر أنفسنا على تحمُلهم.

ربما حان الوقت لإجراء تنظيف كبير في حياتكم...

لماذا لا تحاولون الحفاظ على ما تحبونه فقط، والحفاظ على العلاقات التي تروقكم، وممارسة الأنشطة أو مزاولة المهن التي تلهمكم ولديكم شغف بها؟

إن فعل ما يحلو لكم أو اتباع رغباتكم يبدو لكم حلمًا لطيفًا. لكن الأمر ليس كذلك للقط؛ لأنه قرر العيش حرًا، حرًا في عيش كل لحظة من حياته.

إنه أمر ثابت في القط، يُعد كـ«الفطرة الثانية». فجوهر حياته هو أن يكون حرًا، ولا يكترث لشيءٍ آخر.

في بعض الأحيان، نحاول تطبيق هذا النظام لنتمكن من تنظيم إجازاتنا قدر الإمكان حسب جدولنا الزمني.

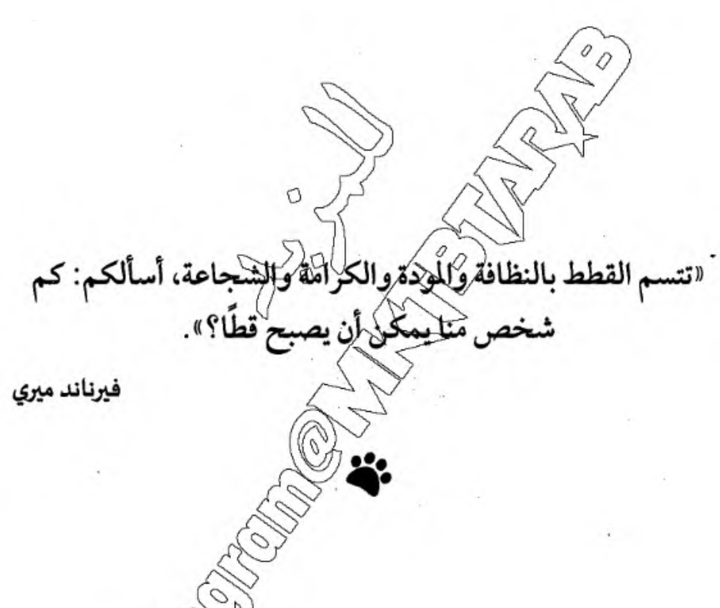
هل تريدون العيش كالقطط؟

فلتعيشوا إذًا أحرارًا كالهواء!

ولا تقوموا بأي شيء عكس رغبتكم.



القط له كاريزما!



«تتسم القطط بالنظافة والمودة والكرامة والشجاعة، أسألكم: كم شخص منا يمكن أن يصبح قطًا؟».

فيرناند ميري

لا يحتاج القط إلى المواء أو القفز في أرجاء المكان، أو أن يتصرف بتكلُّف لكي يظهر بين الجميع. يمكننا أن نشعر بوجوده في لحظة دخوله إلى أي مكان، ودون الحاجة إلى افتعال جلبة. ذلك لأن له كاريزما، تضمن له أن يُلاحظه الجميع وسط الحشود.

تُجبرنا شخصيته وتقديره للأمور وحذره على الانتباه له في كل مرة يتجول بها في غرفة المعيشة. إنه الرُقي يا سادة، هيبة عظيمة! من منا لا يحلم بامتلاك تلك الجاذبية الكبيرة؟

ماذا يمكننا أن نفعل لترك مثل هذه الانطباعات الإيجابية، وكل هذا الإعجاب من حولنا؟ لا شيء. هذا فقط ما يفعله، لا شيء!

وهذا هو الدرس المهم الذي يمكن أن نتعلمه من القط: إذا أردنا اكتساب المزيد من الحيوية والجاذبية، يجب فقط أن نكون مثله.

لا تختبئوا، ولا تخدعوا أنفسكم بادعاءات كاذبة، ولا تتقمصوا أدوارًا ليست لكم، ولا تثيروا جلبة وصخبًا، في محاولة منكم للفوز بانتباه واهتمام الجميع... فقط، لا تفعلوا شيئًا بكل بساطة.

عيشوا بشخصيتكم الحقيقية، لا تسترسلوا عند النقاش، ولا تحاولوا امتلاك ناصية الكلام لمحاولة الظهور بين الآخرين؛ لأنكم بذلك تصيبون المستمعين بالضجر، سيشعرون دون وعي، خلال تلك المناقشات الطويلة الأشبه بـ«مونولوجات» أن الهدف منها قبل كل شيء هو فقط محاولة إقناع أنفسكم بأنكم الأفضل.

وهذه ليست كاريزما، إنما مجرد محاولة لإثبات الوجود أو إقحام نفسك في المكان حتى.. حتى يصبح وجودك ثقيلًا!

ألم تلاحظوا يومًا أن الأشخاص الأكثر جاذبية، مثل ممثلي الأفلام الذين يقال إنهم «نجوم الشباك»، لا يبالغون عند أداء أدوراهم، ومتزنون في حديثهم، ويتمتعون بوسامة مظهرهم؟

الأشخاص الأكثر جاذبية ليسوا الأكثر تكلُّفًا، فهم حاضرون، لكنهم دائمًا ما يعملون على التحلي بقدر من ضبط النفس.

توجد الكاريزما وتظهر بوضوح ما دمنا صادقين مع أنفسنا ومع الآخرين، ومتقبلين لأنفسنا كما نحن دون ادعاء أشياء لا تتناسب مع شخصيتنا الحقيقية.

لكل منا طريقته في محاولة تطوير شخصيته ليكون جذابًا للآخرين، لكن بشرط: أن نكون كالقط؛ أن نكون في كل الظروف والمواقف لا شيء آخر سوى أنفسنا.

لتتمتع بالحضور والكاريزما:

كن صادقًا، وحذِرًا، وبسيطًا، وواقعيًا.



يوم القط

اتبعوا القط خطوة بخطوة، اتبعوا روتينه اليومي، وسوف تعيشون بشكل أفضل!

الساعة السابعة والنصف صباحًا: يرن جرس المُنبه

- نستيقظ والنعاس يُغالبنا، قليل من النشاط، وكثير من الكسل، هذا هو حالنا جميعًا. فالاستيقاظ مبكرًا ليس سهلًا دائمًا.. فلتراقبوا القط إذًا، ماذا يفعل؟
- إنه لا يقفز من سريره كما يخرج الشيطان من مخبأه، لأن النهوض السريع مُضر للجسد والحالة المزاجية، هو فقط يسترخي ويمدد جسده، ثم يفتح عينيه ببطء ويأخذ الوقت الكافي لينهض.
- استرخوا قليلًا وتثاءبوا.. لن تفيد العجلة بشيء. فالقط يظل يمدد جسده وأطرافه بينما لا يزال مستلقيًا، ثم ينهض، ثم يمدد ظهره مرة أخرى، ثم يتثاءب لدرجة ظهور أنيابه، ثم يجلس وهو يفتح عينيه ببطء.
- لقد حاولت.. بدأت في تقليده بالفعل. في الواقع، كان الأمر أكثر إمتاعًا وراحةً من القفز من الفراش، وإعداد الفطور بسرعة، ثم العودة إلى السرير قبل التسكُّع في إعداد القهوة.

هذه الطريقة الشائعة تسمى بتصفية الذهن وتنشيط الجسد. وهي آلية نميل نحن البشر إلى نسيانها أو إهمالها في كثير من الأحيان، على الرغم من أهميتها في الاستيقاظ بشكل سليم وبدء يوم سعيد!





القط هادئ

(معظم الوقت)

«فقط يتمثل الهدوء في قط جالس!».

رينيه شار



الإجهاد، هذا البلاء العظيم في مجتمعاتنا اليوم. كيف يمكننا محاربته؟ وكيف يمكننا الحد منه؟

تطورت العديد من التخصصات وتقنيات الاسترخاء في العقود الأخيرة. لكن هذا ليس مؤشرًا جيدًا، لأنه يعني أننا نشعر بالإجهاد أكثر فأكثر، ويتعرض له الكثير والكثير منا كل يوم.

الإجهاد يضغط على الأعصاب دون توقف، ومعه يتراكم الصراع الداخلي المستمر والأرق مع العصبية والقلق، فينطفئ الجسد، ويتخذ طريقه نحو ارتفاع ضغط الدم، وصولًا لحالة الاحتراق النفسي الذي ظهر في السنوات الأخيرة.

فهل يجب علينا أن نعيش بشكل سيئ، بشكل سيئ إلى هذا الحد؟

بعد اكتشافنا لهذه الحقيقة، كيف نستطيع تغيير هذا الواقع؟ إذا لاحظنا وراقبنا القط على مدار اليوم، هل نراه يبدو مجهدًا طوال الوقت؟ نادرًا ما يحدث هذا.

يتنفس القط الهدوء والسكينة، فهو دائمًا يسترخي بلا حركة وعضلاته تكون منبسطة، ولا توحي حركته بأي اضطراب، ولا تُعبر نظراته عن أي ضغط. وما يُمكن أحيانًا أن نراه إجهادًا في أسلوب حياة القط ما هو إلا ذروة انتباه ويقظة. هذا عادة يكون بسبب خطر مُحتمل، أو شيء سيُعكر صفو روتين الاسترخاء والهدوء لديه. فتتحرك أُذناه، ويُثبِّت نظره ويترقب وينتظر، وما إن يستطيع تحديد سبب القلق حتى يعود إلى حالته الأولى خلال بضع ثوانٍ.

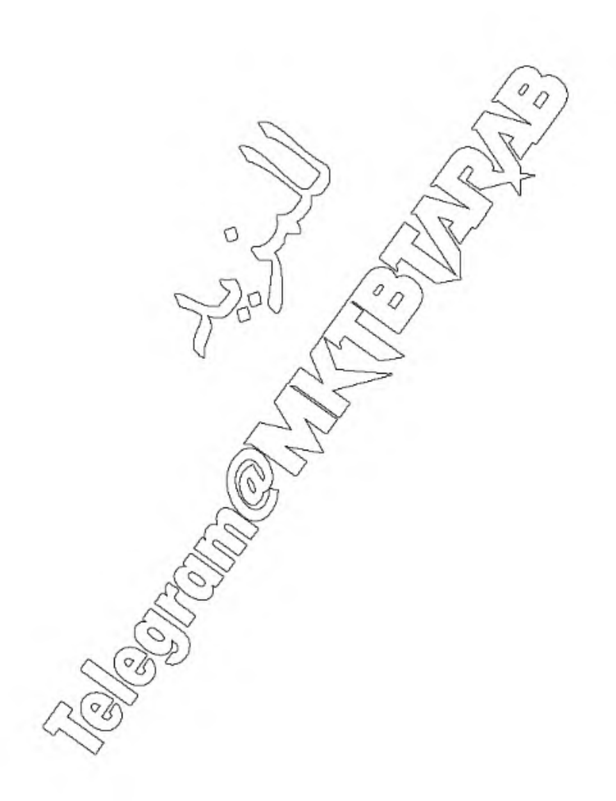
لا يُخزِّن القط الإجهاد والقلق بعد انتهاء الموقف، فما إن يتجنب ويتفادى الخطر، وتعود إليه حالة الهدوء والسكينة، حتى يمكننا أن نراه وهو يفصل نفسه عن الموقف، ويفرغ نفسه فكريًا تمامًا، كما لو أن شيئًا لم يحدث أبدًا. ربما تكمن قوته العظيمة في هذا، إنه أحد مفاتيح هدوئه الملكي.

إلى جانب حياة التأمل التي يعيشها، يضع القط لنفسه نظام حياة، ولا يحبذ التغييرات الكبيرة التي قد تطرأ عليه؛ لأنه يعيش اليوم ولا يعنيه أمر الغد، وقد اختار لنفسه حياة مبنية بالأساس على الراحة والرفاهية، ولن يسمح لأي شيء بأن يعوق ذلك.

تتولد لحظات القلق لديه من التغيير الذي قد يؤثر على رفاهيته، أو من مشكلة عليه حلها سريعًا، كطرد قط دخيل، أو إظهار قوته وصلابته في التعبير عن رفضه لتغيير طعامه باهظ الثمن إلى طعام أرخص، أو في التعبير عن غياب سيده المتكرر ولفترة طويلة، والذي لا يتناسب مع حاجته للاهتمام والحب.

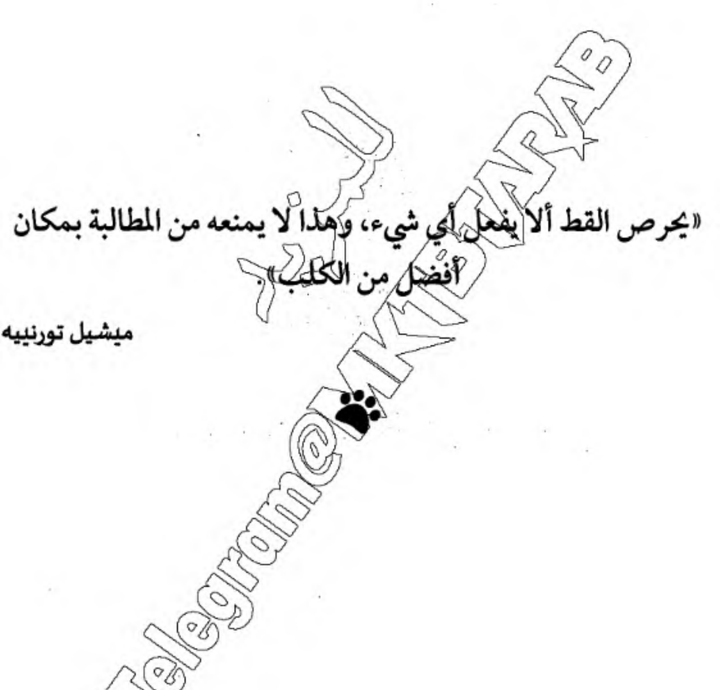
للحفاظ على هدوئكم وسلامكم الداخلي مثل القط، يجب أن تعرفوا وتحددوا مصدر القلق، وتحلون المشكلة بشكل نهائي، لتثابروا دون كلل، حتى تتحرروا من الأمر نهائيًا. لسنا بحاجة لأن نجتر أو نُسهب ونُطيل في الأمر، بل بحاجة لأن نتحرر إلى الأبد، حتى تعود السكينة، ورفاهية النفس.

لاحظت ظاهرة أخرى لدى القط، يتحدث عنها الأطباء البيطريون أيضًا، وهي إذا كان القط مُجهدًا بشكل دائم ومستمر، فغالبًا ما يجب أن نوجه أنظارنا نحو صاحبه! فالقطط كالإسفنج، تشعر بكل شيء، تمتص الحالة المزاجية لصاحبها، ولكن عند مستوى معين من الضغط والضوضاء والصياح، لن تستطيع امتصاص كل هذا مع هدوئهم المطلق. وإذا كان هناك تهديد لرفاهية القط وأُتيحت له الفرصة للمغادرة، فربما يغادر المنزل إذا كان «الجو العام» لا يُطاق. تُرى من المتسبب في ذلك؟ إذا كانت المغادرة شرطًا لهدوئه، فسيفعل ذلك.. وهذا حقه!





يعرف القط كيف يفرض نفسه



«يحرص القط ألا يفعل أي شيء، وهذا لا يمنعه من المطالبة بمكان أفضل من الكلب».

ميشيل تورنييه

يُكافح الكثير منا لإثبات أنفسهم أمام «الآخرين»، وغالبًا يكون السبب هو الخجل أو عدم الثقة بالنفس.

نسكُت ونلتزم الصمت، ولا نجرؤ على إخبار «الآخرين» كم يبدون متفوقين فكريًا عنا، أو حتى لديهم الثقة الكافية بأنفسهم أكثر منا، فقط لنحطِّم صورتهم ونهز ثقتهم.. ولا نلتفت سوى لهفواتهم الغبية، ونركز عليها جيدًا.

من هم «الآخرون»؟ هم أنتم وأنا، نحن «الآخرون» لشخص آخر. وإذا أخذ «الآخرون» مكانة أكبر منكم، فهذا لأنكم قد تركتم لهم الفرصة لذلك، فالأمر كالمنزل الكبير، كلما زاد عدد الخزائن، زادت كمية المخزون!

يغزو «الآخرون» مساحتك الشخصية، وفي أغلب الأحيان يبدأون بدهس أقدامك قبل أن يدهسوك أنت شخصيًا! فكروا في القط!

حاولوا أن تخطو خطوة على كَفَّي القط، فقط لتروا ردة فعله! ستسمعونه وتشعرون به عند قيامه بغرز مخالبه في ساقكم!

فلتكفوا عن السماح للآخرين بالتسلط عليكم! لا يملك «الآخرون» الحق في فرض أنفسهم بتلك الطريقة، هم لديهم فقط من المساحة ما تسمحون به حسب مستوى تقبلكم أنتم لهم، لأنه بعد سحق قدميك ستمشي على رأسك قبل أن تغرق تحت الماء!

هناك فرق حقيقي بين امتلاك الكاريزما والشخصية القوية مثل القط، واستخدام «أدوار ثانوية» لفرض النفس. يأخذ القط المساحة التي يستحقها دون أن يفرض نفسه على من يجاوره، لكنه لا يتسامح

مع من يتعدى على هذه المساحة، وهكذا يفرض نفسه بهدوء. يلعب دور الطاغية، ولكنه لا يقبل دور ضيف الشرف!

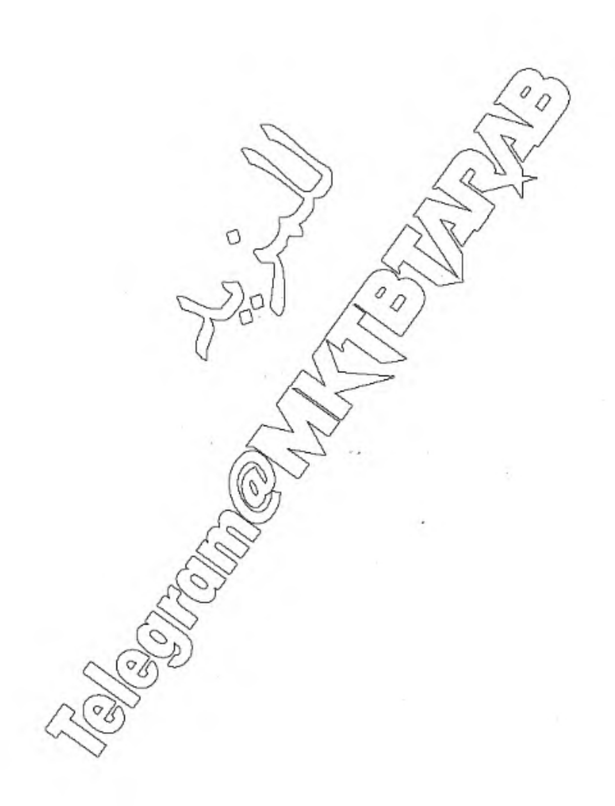
فلتعرفوا كيف تفرضون أنفسكم بهدوء،
وأن تدافعوا عن مكانتكم مع أول محاولة تدخُل.
فأنتم تستحقون ما هو أفضل من لعب دور ضيف الشرف.

للتأمل



«في كل مرة أرى فيها قطًا يمر، أقول إنه يعلم الكثير عن الإنسان».

جول سوبرفياي





القط عجوز حكيم

«لقد درست أفكار الفلاسفة وأسلوب القطط كثيرًا. ووجدت أن حكمة القطط تتفوق بلا منازع».

هيبوليت تين



يشبه القط في تصرفه الحذِر وانتباهه الفيلسوف الهادئ، والكاهن البوذي، والعجوز الحكيم. ربما يكون ذلك مجرد انطباع! لكن إلى أي مدى يُدهشنا أسلوب حياته؟ كيف لا يرهق نفسه بلا داعٍ، وكيف يتأمل الكون من حوله دون كلل؟

بمرور الأعوام، والتقدم في العمر، نكتسب بعض الحكمة، ونتجنبُ العالم والحياة والأحداث. من منا لم يقُل يومًا: «مع كل ما اكتسبته من معرفة حتى اليوم، أود الرجوع إلى العشرينيات من عمري...». نحن نكتسب الحكمة مع مرور الوقت، في حين أن القطط تكتسبها من دون المدرسة، والكتب، والمفكرين، والإطار أو المرجع الفكري، وحتى من دون عدد كبير من الأعوام أو الخبرات؛ فهي تمتلك نوعًا من الحكمة الفطرية.

تلك الحكمة التي لا يمكننا أن نصل إلا إلى القليل منها، من خلال عدد كبير من المناقشات والمحاولات، والتبادل الفكري والتأمل في بواطن الأمور. إنه مسار مُتعرج للغاية، ومؤلم بكل الطرق، أن تُصبح مثل القط يومًا ما. فأنت ربما لا تجلس بهدوء وتنظر إلى الأفق، وترسم ابتسامة على وجهك، قبل أن تبلغ الستين من عمرك. في حين أن القط لطالما كان قادرًا على القيام بكل ذلك منذ الولادة تقريبًا! علينا أن نتعلم هذا من القطط، ولكنها كيف تفهم بكل وضوح مداخل ومخارج تلك الحكمة الغامضة؟

الحقيقة أن القط يُهدينا تلك الحكمة. وإذا كان لديكم قط، فستكونون على دراية بهذا الأمر، تعرفون تلك اللحظة التي تكونون فيها فريسة للشكوك وللأفكار التي تدور برأسكم ولا تستطيعون

تجنبها، فتنظرون إليه، فيوجه نظره أيضًا نحوكم كما لو كان يقرأ أفكاركم، فيغمركم شعور عميق بأن القط، على العكس منكم، يعلم بماذا تفكرون، أو بالأحرى كان يعلم منذ البداية!

هناك نظرة حانية تعبر عن الاهتمام في عينيَّ قطك، تجعلك تتذكر تلك الأسطورة القديمة لإمبراطور صيني، الذي جمع أعظم الحكماء لديه، وطلب منهم العثور على عبارة تعبر عن كل المشاعر، وكل المواقف الجيدة أو السيئة، التي قد يواجهها المرء في حياته. عاد الحكماء لرؤية الإمبراطور في وقت لاحق لِإطلاعه على هذه الجملة... هذه الرسالة التي تنقلها القطة إليكم في تلك النظرة عند شعوركم بالضياع، هذه العبارة التي مرت عبر العصور تقول لك:

«لا شيء يدوم».

نعم، فسواء للأفضل أم للأسوأ، سيمر كل شيء.

ربما نقضي أحيانًا وقتًا طويلًا في إرهاق أنفسنا في جميع الاتجاهات، حتى تصم آذاننا عن جوهر الوجود.

وهذا ما يقصُه القط في سكونه، وفي تأمله، في اهتمامه بنا: «أنا هناك وأراقبك، وأنا أهتم لأمرك، لا شيء يدوم».

الحكمة ليست مادة تُدرَّس أو يمكن تعلمها

هي حالة، هي وضع معين، وانعزال عن ضجيج العالم والحياة

لفهمهما بشكل كلي وأعمق.

يستطيع الحكيم الجلوس على القمر لرؤية الأرض

كما يجلس القط على سقف المنزل لرؤية القمر.


Telegram@MKTBTARAB
السرنيب



يُفكر القط في نفسه أولًا

«القط لا يُداعبنا، بل يُعانقنا».

ريفارول



رأينا سابقًا أن القط يقضي معظم حياته في الاهتمام برفاهيته قبل كل شيء. ولذلك، يجب أن تعرفوا كيف تتصرفون مثله، أن تصبحوا أنانيين بعض الشيء، وأن تفكروا في أنفسكم فقط. لكن هذا لا يعني أن تعتقدوا بأنكم محور هذا الكون، أو أن تصبحوا نرجسيين ومغرورين، بل أن تسمحوا لأنفسكم بالاهتمام براحتكم الشخصية، عوضًا عن الاهتمام برفاهية غيركم. لا يمكنك أن تعطي للآخرين شيئًا لا تعرفُ كيف تعطيه لنفسك. فسواء جسديًا أو نفسيًا، اعتنوا بأنفسكم قبل كل شيء. هذا هو مفتاح سعادتكم، وستعرفون كيفية العطاء والمشاركة بشكل أفضل ما دمتم سعداء ومبتهجين.

لا تنتظروا دوركم بعد الآخرين لتصنعوا فقاعة الرفاهية والبهجة الخاصة بكم، هذا لا يقع إلا على عاتقكم. لن يقوم أحد غيركم بهذا الدور، أو بالأحرى لن يستطيع أي شخص أن يعرف أكثر ما يُهمكم للوصول لتلك الرفاهية.

لذا خذوا بيد أنفسكم، ومثل القط، قوموا بتهيئة منطقتكم، ومنطقة راحتكم، وظروف رفاهيتكم وفُرصكم للتطور بشكل شخصي.

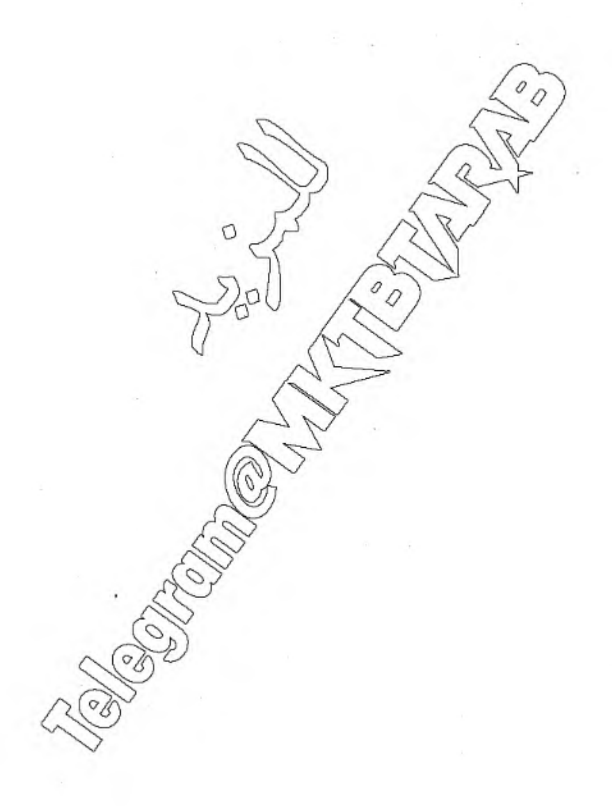
اهتموا برفاهياتكم الصغيرة بشكل يومي، ولا تفوتوا الفرصة لمنح أنفسكم وقتًا ممتعًا، أو شراء هدية صغيرة. نعم، أنتم تستحقون ذلك! لا تشعروا بالشك أبدًا في ذلك!

فكر في نفسك، وفي رفاهيتك،

و اعتنِ بنفسك، لن يفعل أحد ذلك لك بشكل أفضل أو يفعل لك شيئًا أكثر مما ستفعله أنت.

الساعة السابعة وخمس وأربعون دقيقة: الفطور

- القليل من الماء واللبن في وعاء نظيف، مع طعام جاف وطعام طازج، ولكنه من أفضل أنواع الأطعمة. كل هذا في مكان نظيف!
- قد يبدو هذا تفاصيل كثيرة، ولكن كم واحد منا لا يأخذ وقتًا كافيًا لتناول الطعام؟ كم واحد منا يغسل الكوب سريعًا ليشرب القهوة واقفًا وبسرعة أيضًا، وهو يستند إلى حوض المطبخ ويشعر بتكاسل لأن يعد لنفسه شطيرة أيضًا؟
- لقد اعتنيت بقطك بالفعل، فلماذا لا تعتني بنفسك الآن؟! إن إعداد وجبة الإفطار بشكل مريح كالقط هو أفضل طريقة لبدء يومكم!
- خذوا الوقت الكافي لتناول الطعام، وتحضير شطيرة لذيذة، وأخرجوا المربى الجيدة المنسية في الثلاجة، وتناولوا ما تريدون، ولكن خذوا وقتكم واستمتعوا.
- الإفطار هو أهم وجبة في اليوم، عبارة يكررها خبراء التغذية، كما أنه وسيلة للاعتناء بالنفس ورفاهيتها وبدء اليوم بابتسامة!





يقبل القط نفسه كما هي ويحبها

«الجنس البشري هو الوحيد الذي يواجه صعوبة في رؤية نفسه كجنس من المخلوقات. يبدو أن القط لا يواجه مشكلة في كونه قطًا؛ الأمر بسيط للغاية.

يبدو أن القطط ليس لديها تعقيد ولا تناقض ولا صراع ولا علامة على الرغبة في أن تكون كلابًا».

إبراهام ماسلو

حقيقة شعورك بألا تكون قادرًا على قبول ذاتك لن تسبب لك سوى الألم وخيبة الأمل. لقد ولدنا جميعًا مختلفين، ومعظمنا غير راضين عن حالتنا وجسدنا ووضعنا الاجتماعي...

الكثير منا لا يحب نفسه. نود في أغلب الأحيان أن نصبح شخصًا آخر عوضًا عن تقبُّل أنفسنا بكل بساطة. قبول الذات يعني أيضًا اكتشاف الثروات والقدرات التي لدينا جميعًا بشكل فردي...

نعم، على عكس القط، غالبًا ما ننكر ما نحن عليه، لنحسد ما نود أن نكونه... وهي أفضل طريقة لنكون غير سعداء. هل يسأل القط نفسه هذا السؤال؟ هل يفكر إن كان يريد أن يكون قطًا أو حيوانًا آخر؟

لا يأتي هذا السؤال في خاطره، لأنه عديم الفائدة تمامًا بالنسبة إليه، فهو سعيد وفخور بما هو عليه، وأسلوبه شبه المتعجرف تجاه الحيوانات الأخرى والبشر أيضًا في بعض الأحيان يؤكد ذلك. هذا السؤال الخاطئ يجعلنا نتأمل في كثير من الأحيان أفكارًا عقيمة ومتعبة. أما القط، فلديه الذكاء الذي يسمح له بالشعور بعدم الإحراج، الأمر الذي يدفعه إلى حب نفسه على ما هو عليه، وبالتالي يكون سعيدًا.

لا يُعد تعلُّم كيفية قبول الذات شيئًا معقدًا، فما إن ترى نفسك بعين القط، ستجد نفسك في أفضل صورها.

نحن نحب القط لأنه يحب نفسه. لماذا لا نسير على خطاه دون طرح أسئلة أخرى؟

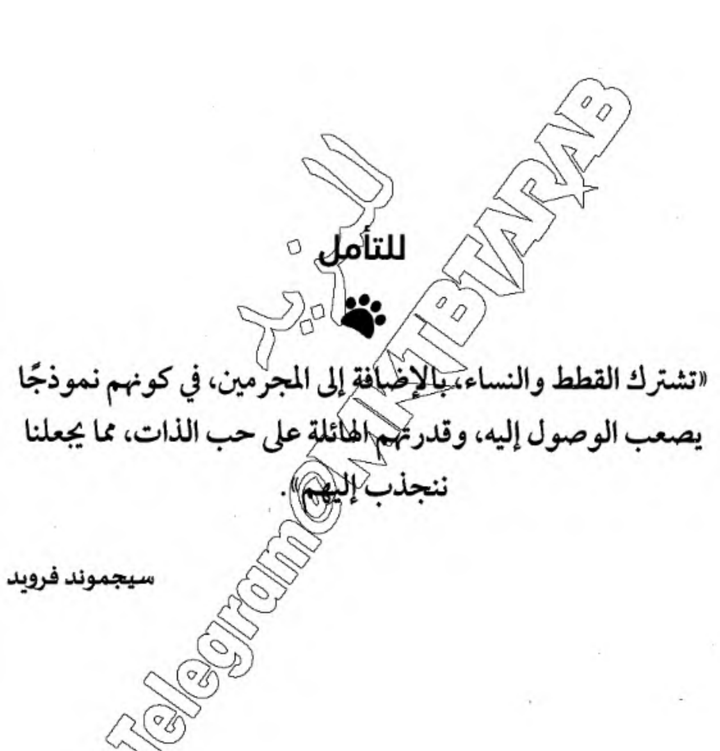
لماذا لا نقف أمام المرآة في الصباح ونقول لأنفسنا: «هل تعلم أنني أحبك؟» ونضحك؟!

قد لا يبدو الأمر بسيطًا، لكن حاولوا! ستضحكون رغمًا عنكم عندما تتفوهون بهذه الجملة!

ولكن ماذا تعني هذه الابتسامة؟ إنها تعني أنك تحب نفسك بما فيه الكفاية أم لا.. فبحجم ابتسامتك في المرآة، حزينة كانت أم سعيدة، ستعرف المسار الذي لا يزال يتعين عليك السير فيه لتحب نفسك، وتتقبل نفسك بعين القط!

لتكون محبوبًا،

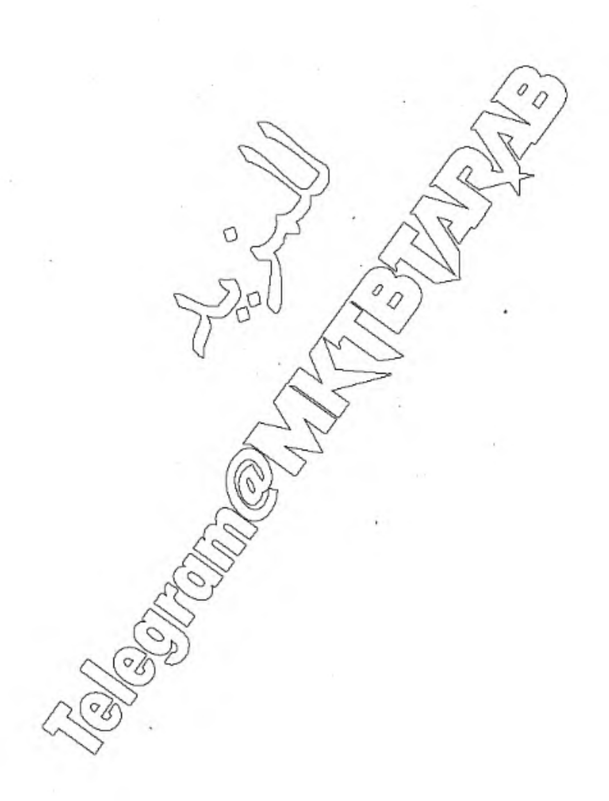
يجب أن تبدأ بحب نفسك وتقبُّلها!



للتأمل

«تشترك القطط والنساء، بالإضافة إلى المجرمين، في كونهم نموذجًا يصعب الوصول إليه، وقدرتهم الهائلة على حب الذات، مما يجعلنا ننجذب إليهم».

سيجموند فرويد


Telegram@MKTBTARAB
السرايا



القط يعرف الزهو بنفسه



«لا يوجد قط عادي»

سيدوني جابرييل كوليت

قد نخلط في أغلب الأحيان بين تقدير النفس والثقة بالنفس. إذا اجتمع هذان المفهومان معًا وأكمَلا بعضهما بعضًا، يمكن للمرء أن يثق بنفسه. ومع ذلك، قد لا يتمتع بتقدير كبير للذات، والعكس صحيح.

هل هذا غامض بعض الشيء؟ دعونا نقول، على سبيل المثال، إنك موظف مبيعات ممتاز، ولديك الثقة المطلقة في موهبتك كبائع، ولديك الثقة في مجال عملك. ومع ذلك، تُخبر نفسك يوميًا أن عملك ليس الأفضل وغير مُجدٍ، وأن لديك أشياء أفضل لتفعلها في هذا العالم، ولكن... يعد هذا قلة تقدير للنفس.

والمثال المعاكس لشرح هذه النقطة هو عندما تقول إن الموسيقى هي شغفك، وإنك موسيقي موهوب، وإنك على دراية بجميع ردود فعل معجبيك، ولكن لديك مشكلة في الإبداع على خشبة المسرح... يعتبر هذا قلة ثقة بالنفس.

هل أنتم فخورون بما أنتم عليه؟ بما تفعلونه؟ الصورة التي لديكم عن نفسكم فيما تفعلون، وفيما أنتم عليه، لا تقل أهمية عن ثقتكم بنفسكم. فإذا كنتم منسجمين مع رغباتكم، واحتياجاتكم، وأحلامكم، فعلى الأرجح سيندمج تقدير الذات والثقة بالنفس ليصلا بكم إلى ذروة النجاح والسعادة.

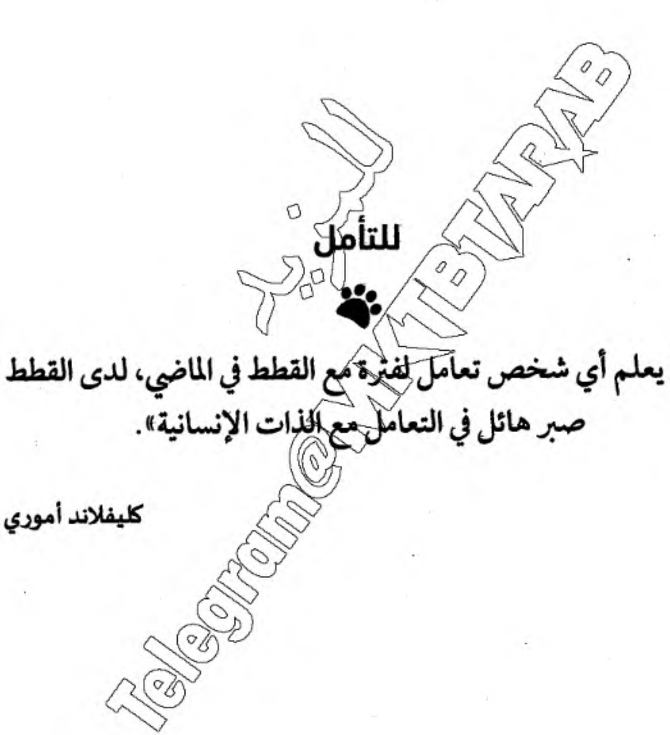
ماذا عن القط في هذا الأمر، أي مسألة «التقدير للذات»، ماذا يفعل كي يفتخر بنفسه؟

من الواضح أن هذا شيء لا يمكننا أن نستلهمه إلا منه، لأنه فخور جدًا بكونه قطًا، بكل المزايا التي يمثلها هذا الفخر! إنه يرى أنه فريد من نوعه، وهو يعرف ذلك، دون الحاجة إلى بذل المزيد من الجهد لإقناع نفسه، أو الاضطرار إلى إثبات ذلك للجمهور. وكذلك لديه ثقة في نفسه وتقدير كبير لما هو عليه. ما الذي يحتاج إلى إثباته؟ ولمن؟ إنه هو كما هو! وهذا سبب كافٍ وضروري، لتكون قادرًا على الزهو بنفسك بفخر، وأن تكون قطًا، بكل بساطة.

كن فخورًا بما أنت عليه!

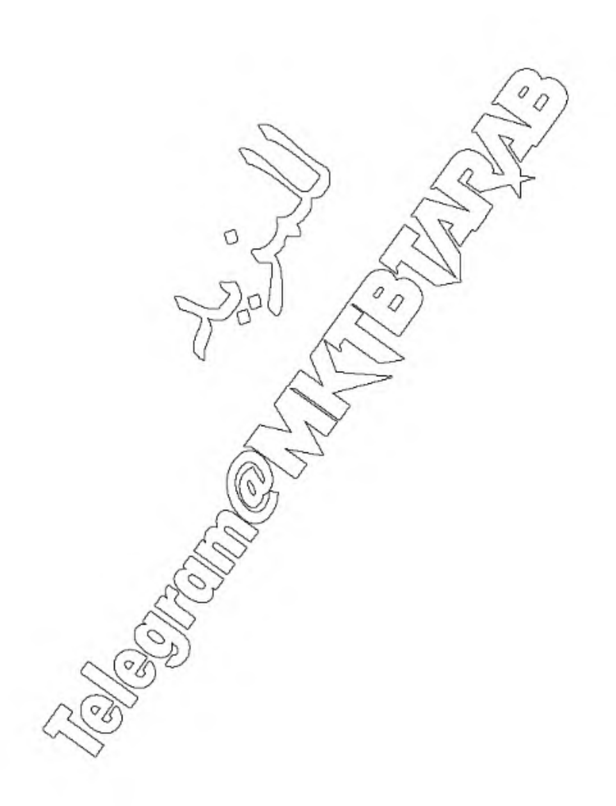
بهذا، ستكون استثنائيًا!

للتأمل



«كما يعلم أي شخص تعامل لفترة مع القطط في الماضي، لدى القطط صبر هائل في التعامل مع الذات الإنسانية».

كليفلاند أموري


Telegram@MKTBTARAB



القط محور اهتمام الجميع



«مع القطط، لن تخسر شيئًا، بل ستتعلَّم الكثير».

سيدوني جابرييل كوليت

مع أنه يبدو أنه لا يحب أن يلمسه أحد، ورغم صمته وهدوئه، يسعى القط دائمًا أن يكون محط الاهتمام عندما يوجد البشر من حوله.

فهو يتحرك من بين ركبتي شخص لشخص آخر، بتكلُّف وتصنُّع، حتى يصل لأكثر شخص في المجموعة لا يحب القطط. ثم يحُك جسمه برجليّ هذا الشخص، كما لو كان يتحداه. لا يهرب أحد من وجوده، بما في ذلك أكثر الأشخاص ترددًا. فله مكانه ومكانته في المنزل، بكونه محور الاهتمام قبل وجبة الغداء بين الأصدقاء، هذه لُعبة صغيرة يحبها. فماذا يفعل؟ هل يطالب بشيء؟ هل يقوم بالمواء؟ يمكن للقط الصغير أن يفعل هذا في الأشهر الأولى من عمره، وهذا يرجع لقلة خبرته. في حين أن القط الكبير سيأتي نحوكم بخطى الذئب، وهو يومض بعينيه ساحرًا الحاضرين فردًا فردًا... ويمنحهم «فرصة» لمداعبته، وإعطائه القليل من الحنان والاهتمام، وهو ينظر إليهم... حتى القط الذي نراه لأول مرة، سيصبح محور الاهتمام لدينا بلطفه، حين يأتي بهدوء نحونا ويسمح لنا أن نلمسه وهو يتظاهر «أحيانًا» أن هذا يعجبه، وهذا لجذب الانتباه إليه بشكل أفضل.

ونحن نمد أيدينا للقط، نحاول غريزيًا أن نحصل على شيء معين... شيء غير ملموس... القليل من الهدوء والراحة النفسية... وهو يعرف ذلك ويراقبنا... ويسمح لنا بأن نلمسه لنهدأ... لأننا بشكل لا إرادي، نبتسم جميعًا عندما نداعب قطًا!

ماذا فعل في النهاية ليكون محور كل هذا الاهتمام؟ لقد منحنا. منحنا، من خلال أسلوبه، فكرة أن وجوده أمامنا تعتبر هدية لتهدئة نفوسنا، نستطيع أن نشعر بهذا... لقد منحنا شيئًا.

بعد الكثير من المحادثات اللطيفة، فجأة نتوقف عن استكما
الحديث وكأننا تعرضنا لتنويم. لماذا؟ لأن القط أخذ كل الاهتم
وحياة الهدوء والراحة النفسية ومنحها لنا، وهو ما يستحق الانتب
أكثر من مناقشة نظرية ميتافيزيقية، أو فكر فلسفي، أو أي نقاش
ساذج.

لجذب الانتباه،

كن مصدرًا،

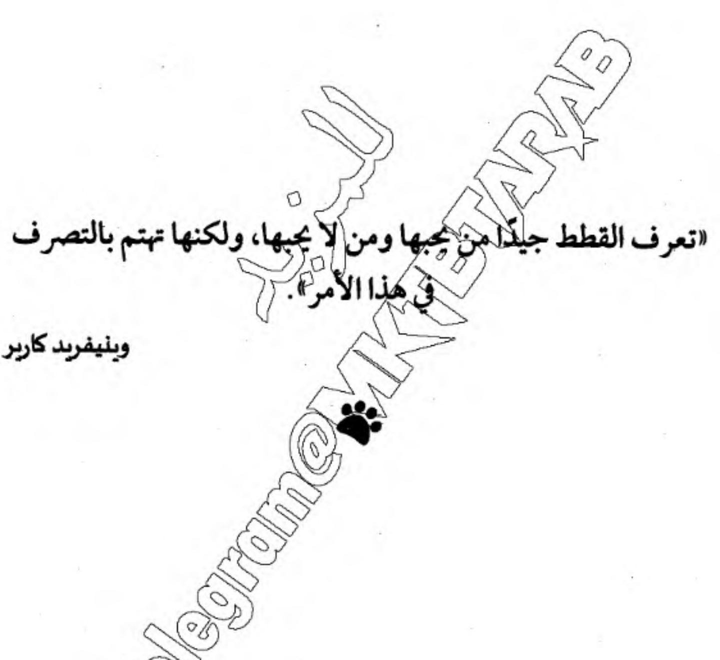
ومحورًا للجاذبية لأحبائك.

اهتم بالعطاء!





القط حاسم في حُكمه



«تعرف القطط جيدًا من يحبها ومن لا يحبها، ولكنها تهتم بالتصرف في هذا الأمر».

وينيفريد كارير

هناك ملاحظة تُعجبني: تسخرُ القطط بشدة ممن يُقدِّرها أو لا يُقدِّرها، سواء كانوا قططًا أخرى أم بشرًا.

تدفعها شخصيتها المستقلة، والفردية، وعدم ارتباطها بكائنات أخرى أو بشر آخرين إلا باختيارها، لتجلس مستمتعة وبشكل طبيعي بعيدًا عن «نظرة الآخرين» التي نوليها نحن البشر أهمية كبيرة غير محسوبة.

هذه الحاجة للحب والتقدير، أو على الأقل القبول من «الآخرين»، لا تهُم القط كثيرًا، فهو يظل على ما هو عليه! نظرته هو عن نفسه هي التي تهُمه فقط.

لا يمكن للمرء أن يعيش لنفسه فقط، هذا ليس الهدف من الحياة. لكن أن تحاول التوازن بين تقدير الذات ونظرات الآخرين تميل في أغلب الأحيان إلى نتائج سيئة عوضًا عن الاستقرار النفسي.

لا تغيب فكرة «حب الظهور» عن مجتمعنا أو عن وسائل الإعلام. بل إن صورة الشخص عن ذاته لم تعد بغرض الرضا عن النفس، بل من أجل إرضاء نظرات الآخرين. وهذه أقصى درجات الكذب على النفس!

أن تبدو رائعًا، وشابًا، وغنيًا، وذكيًا، ومتسامحًا، ومنفتح الذهن، وأن تبدو وتبدو... صارت هذه الفكرة هي المهيمنة في العقود الأخيرة، تتخبط بين صيحة وأخرى، بين الصورة الواقعية والمزيفة...

نتظاهر بموهبة أو بأننا صادقون حتى نتمكن من إقناع أنفسنا بهذا والكذب عليها، لأن كل ما يهمنا هو تقبُّل الأغلبية، ومسايرة الصيحات والموضة والذوق العام، وما نظهره ونتظاهر به قبل أن

نكونه بالفعل... وقبل أن يُشبهنا ويُسعدنا... وهذا يوضح إلى أي مدى يميل الميزان في كفة «نظرات الآخرين».

غالبًا ما نتعرض لهذه الدكتاتورية الاجتماعية من حيث «التظاهر» و»الامتلاك»، في حين يسخر القط من أول فأر يراه!

حتى عندما يعيش في مجموعات مستأنسة أو في الأماكن البرية، لا يتبنى القط نهائيًا تصرفات أيٍ من جنسه. فهو يظل كما هو، بتصرفاته ورغباته وشخصيته واحتياجاته. وهذا دون أدنى فكرة عن الاضطرار إلى الدخول في قالب اجتماعي معين، أو محاولة الظهور بصورة معينة للاندماج في سياسة أغلبية تفقد هويتها أحيانًا. هو ليس بحاجة لأحد، وقبل كل شيء، صادق ووفي لنفسه. سنصبح مجتمعًا أفضل إذا استلهمنا هذا من القط، لكي لا نعيش في أفكار (جامدة غير تعددية) وصيحات ذات قالب واحد، وخطاب (واحد مُتفق عليه)، وأخلاق تتشكل حسب أنظمة مُتغيرة. القط مكتفٍ بذاته، علينا أن نفعل الشيء نفسه، لكي نستعيد استمتاعنا بما نريد. وإذا أردنا أن نكون سعداء، علينا الإصغاء إلى الصوت الصغير الذي يكرر لنا باستمرار:

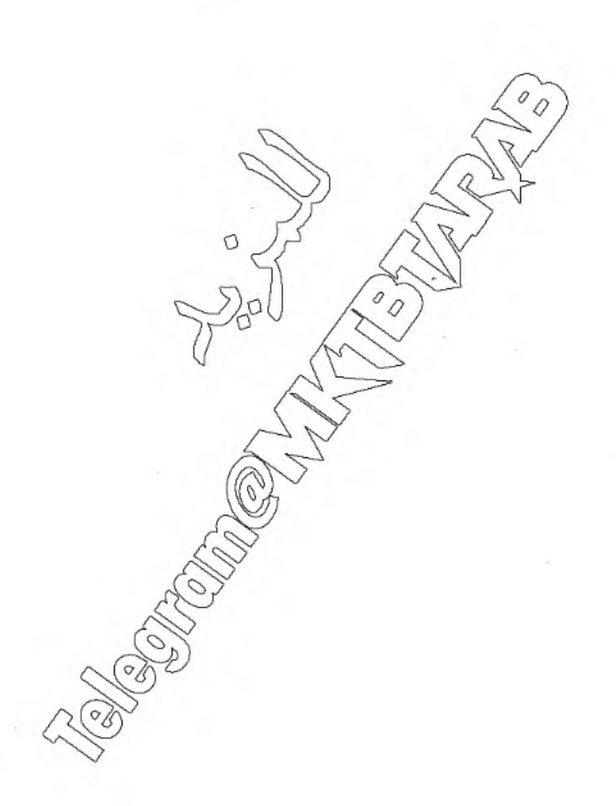
حرروا أنفسكم من نظرات الآخرين!

فلتكونوا كما أنتم!



الساعة الثامنة والربع صباحًا: حمام القط!

- بعد أن التهم طعام الفُطور، سترونه يلعَق نفسه لفترة طويلة، وهذا هو الميعاد نفسه للاستحمام لديكم!
- عندما نكون متأخرين، ننتظر فقط نزول الماء الساخن من الصنبور، ثم نستحم سريعًا! سريعًا! فنحن على عجلة من أمرنا! في حين يلعق القط ببطء ساقه الخلفية صعودًا ونزولًا ثم ينتقل للأخرى في هدوء وسكون.
- بالإضافة للنظافة الشخصية، يعُد الاستحمام جزءًا من أوقات اليوم التي يمكننا فيها الاعتناء بأنفسنا.
- ومع الكثير من الاسترخاء وراحة البال، تعطي عقلك الفرصة ليعمل ويستيقظ في هدوء، وتعرف ما عليك فعله خلال النهار.
- النساء غالبًا هن الأفضل في الاهتمام بأنفسهن عن الرجال؛ فهن يقضين ثلاث ساعات في الحمام في حين لا يفهم الرجال ماذا يفعلن! وهذا تقليد للقط تتبناه النساء خلال عُطلات نهاية الأسبوع، للاعتناء بأنفسهن أولًا قبل أي شيء. كل التحية لكِ يا سيدتي! حتى ولو كنا نستشيط غضبًا بسبب ذلك، فإن هذا لمصلحتكن ورفاهيتكن، ومن أجل نظرتنا لكُن.





القط فُضولي بالفطرة

«الفضول هو أساس التعلُّم، وإن قلتُم لي إن الفضول قد قَتل القط، فسأُجيبكم بأن القط قد مات نبيلًا».

أرنولد إدينبورو

الفضول أمر فطري في القط، فبمجرد أن يستطيع الخروج من فراشه الصغير، يتسلل إلى كل مكان، ويشم ويتفحَّص بتركيز شديد كل الأشياء والأماكن الجديدة غير المكتشفة له.. وعلى عكس الكلب، لا يُلقي بنفسه على أي شيء جديد دون وعي، بل يتقدم بحذر دون أن يبعد نظره عن الحقيبة الورقية الجديدة، أو الشيء الخفي الجديد.

إنه فضول هائل، يجعله يعيد اكتشاف الكون من حوله دون توقف. فبالنسبة إليه، في كل يوم هناك اكتشاف جديد. لديه ميزة «استثنائية» يغذيها هذا المبدأ. ومن مصلحتنا أن نتعلم منه كل يوم قليلًا، وأن نُعجب به كثيرًا.

هناك أشخاص لديهم قوة ملاحظة أكثر أو أقل من غيرهم، وهناك من لديهم الفضول لاكتشاف ما هو جديد، وكل جديد هو جزء مهم من رفاهيتنا ومن «أكسجين» أنفسنا، نحتاج إليه بقدر حاجتنا إلى التنفس، فمن دونه سنذبل ببطء.

وبالنسبة لأولئك الذين لا يعرفون كيفية تنمية هذا الفضول، هناك مبدأ بسيط علينا احترامه:

«في كل يوم، تعلم شيئًا جديدًا»

One knowledge, one day

لا تُهم الغاية أو الأهمية أو قيمة هذه المعرفة الجديدة، ولكن اكتساب معرفة جديدة كل يوم، أو كلمة جديدة بسيطة، ستشكل معرفة تظل معكم إلى الأبد.

قد يبدو الأمر بسيطًا، لكن ما يهم هو ممارسة هذا التمرين لمُدة طويلة. وإذا لم يكن لديكم الميل لهذا الشكل من أسلوب الحياة، فتذكروا أن لحظة فضول في اليوم تساوي 365 معلومة جديدة في العام، وهذا بالتأكيد يعمل على تثقيفكم ورفاهيتكم، سيشكل هذا فرقًا كبيرًا!

كن فضوليًا!

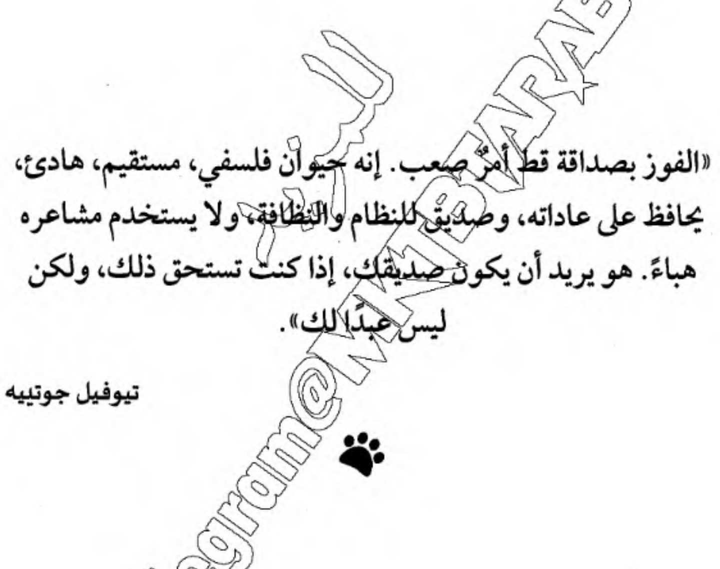
فضوليًا في كل شيء!

ستعيش بشكل أفضل!

وستُدهش كثيرًا!



القط مُســتــقــل



«الفوز بصداقة قط أمرٌ صعب. إنه حيوان فلسفي، مستقيم، هادئ، يحافظ على عاداته، وصديق للنظام والنظافة، ولا يستخدم مشاعره هباءً. هو يريد أن يكون صديقك، إذا كنت تستحق ذلك، ولكن ليس عبدًا لك».

تيوفيل جوتييه

الاستقلال من أهم الصفات الرئيسية في القط. فهو لا يخضع لأي سُلطة، ولا يحتاج للعيش في أي مجموعة أو قبيلة، مثل الحيوانات الأخرى. استقلاله لا يمكن التنازل عنه، هو بعيد عن المجموعة، ويعيش وفقًا لرغباته، دون الحاجة إلى موافقة بني جنسه، ودون حتى موافقة من البشر.

لماذا يُعد هذا الاستقلال شكلًا من أشكال الوجود؟

هذا الاستقلال يسمح له بألا يهتم بأي شيء، وأن يتصرف وفقًا لرغبته، دون ضغوط خارجية، أو التزام اجتماعي، أو انتباه لنظرات اتهام... هذا الاستقلال غير القابل للتفاوض هو أساس حريته!

الاعتماد على الآخرين، سواء كان بشكل شخصي أم عملي، يضعنا فقط تحت قيود دائمًا، وهذا لا يتوافق مع رغباتنا في كثير من الأحيان.

ومع ذلك، لا يمكننا أن نكون مستقلين تمامًا مثل القط. لأن الإنسان يميل للعيش في مجموعات. من مصلحتنا جميعًا أن نقيس بانتظام نسبة اعتمادنا على الآخرين والاستقلال عنهم، بأن نسأل أنفسنا من وقت لآخر بعض الأسئلة مثل:

إلى أي مدى أنا مستقل ماديًا؟

هل يمكنني أن أعتمد على نفسي عدة أشهر، وحيدًا دون الشعور الملح بحاجتي إلى الحب طوال الوقت، ودون الحاجة للدخول في علاقات، فقط لملء فراغي العاطفي؟

هل أنا وحدي من أحدد التغييرات الكبيرة في حياتي، أم تميل تلك التغييرات في اتجاه الاحتياجات المختلفة لشريكي، ولعائلتي، ولأطفالي؟

ما مدى اعتمادي على وظيفتي لكي تجعلني أستقر ماديًا؟ هل أنا مديون لدرجة أنه ليس لديَّ خيار سوى تجميع ساعات عمل إضافية وإلغاء عطلات نهاية الأسبوع وعطلات الأعياد؟

هل أنا أعتمد كثيرًا على شريكي، لهذا أنا على ذاك الوضع الآن، أقبل بكل شيء، وأخضع لكل شيء، وأصمت أمام إذلاله؟

هل يأخذ مَن حولي مساحة كبيرة في حياتي؛ ولا أسمح لنفسي بالخلاف معهم في أفعالي وآرائي، خوفًا من الإساءة إليهم والمخاطرة بخسارتهم؟

هل أنا مطالب بتحمل مزاج رئيسي في العمل للحفاظ على وظيفتي، في حين في مكان آخر هناك وضع أفضل ينتظرني حتى أتقدم للحصول عليه؟

إلى أي مدى يؤثر عليَّ إدماني سواء للتبغ، أو الكحول، أو المخدرات، أو الطعام، أو الرياضة؟!

هل لهذا الإدمان أهمية في حياتي وبالتالي يوجه رغباتي وأفعالي؟

إلى أي مدى قيدتُ نفسي في هذه الاعتمادية؟ إلى أي مدى ما زلت مسيطرًا على مسار حياتي؟

هناك الكثير من الأسئلة لتطرحها على نفسك بانتظام، ليكون عندك الوعي الكافي بدرجة الاعتمادية لديك.

في كل هذه السيناريوهات، نعيش جميعًا في مجموعات، في شكل من أشكال الاعتمادية في حياتنا الشخصية والعملية، هذه حقيقة. ومع ذلك، فإن الشيء الأساسي هو تحديد هذا الجزء الاعتمادي لتعرف هل هو الغالب أم لا. في النهاية، ماذا أضع في الميزان؟ فيما تتمثل رفاهيتي؟

لا يمكننا العيش بشكل مستقل تمامًا مثل القط، ولكن علينا تصحيح بعض الانحرافات التي نميل جميعًا إلى تركها كما هي في حياتنا دون أن ندرك ذلك.

اجتهدوا لاستعادة جزء من استقلاليتكم

في شتى الأمور،

ستنالون حريتكم كذلك.

أسرار قط

«أنتم على اقتناع بأننا لا نفعل شيئًا في يومنا، لأننا لا نُحدث جلبة كما تفعلون أنتم بصفة دائمة، أليس كذلك؟!

ولكننا على عكس ما تعتقدون، نحنُ ذو فائدة للإنسان، فعند عودتكم من العمل شاعرين بضغوط ومزاج سيئ ومُحمَّلين بطاقة سلبية قمتم بتخزينها داخلكم دون أن تشعروا، من يهتم بتحريركم من كل ذلك؟ لماذا بعد عدة لحظات فقط من معانقتنا تشعرون بأنكم أفضل حالًا، كما لو كانت هناك معجزة قد حدثت لكم وصرتم أهدأ؟

نحن القطط هنا لهذا الأمر، نسحب كل حُزنكم وغضبكم وألمكم، تمامًا كأننا آلة تنظيف. أنتم تشعرون أن أهمية وجودنا هي لتهدئتكم فقط. ولكن دون أدنى شك، نحن نفعل أكثر من ذلك بكثير. ففي كل يوم، نُعالج كل أوجاعكم لأننا نُحبكم».

«زيجي»


القط واثق بنفسه



«الفرق بين الكلب والقطة:

يفكر الكلب هكذا: «إنهم يطعمونني ويحمونني، هم بالتأكيد آلهة!»

ويفكر القط هكذا: «إنهم يطعمونني ويحمونني، أنا بالتأكيد إله!»».

إيرا لويس

كما ذكرنا في فصل تقدير الذات واحترام النفس، تعد الثقة بالنفس أيضًا من نقاط القوة الفطرية الأساسية لدى القط.

هل سبق لكم أن رأيتم قطًا انطوائيًا، أو غير واثق من نفسه؟ بكل تأكيد لا! إنه فخور، إنه الأفضل وهو يُدرك ذلك.

و كما تقول الحكمة: «نحن الأفضل، ليس حين نفكر في ذلك، بل حين ندُركه»، هنا تكمن إحدى أدوات الثقة بالنفس. قد يبدو الاختلاف بسيطًا، ولكنه مهم!

الثقة بالنفس تتعلق بتقبل ما نحن عليه حقًا كما ناقشنا قبلًا، نفخر بما نحن عليه، بما يتناسب مع مواهبنا وقيمنا.

تظهر الثقة بالنفس في القط على سبيل المثال عندما يأتي نحونا بطريقة تلقائية قائلًا: «أنا أعلم أنك تُحبني» وليس «هل ما زلت تُحبني اليوم؟» وبالتالي، فإن هذا اليقين الذي لديه هو جزء من هالته، وجاذبيته، وسحره، وجماله، ولذلك نحُبه ببساطة.

يعاني الكثيرون هذا النقص في الثقة بالنفس، في حين يبالغ البعض في ثقتهم الزائدة بأنفسهم.

وكما تدركون الآن أن كل فصول هذا الكتاب تجتمع وتتداخل، لأن الثقة بالنفس تأتي ضمن مجموعة قدرات مقسمة في هذا العمل الأدبي لكي نفهم بشكل أفضل. ولكنها تتداخل وتنسجم معًا، واحدة مع الأخرى.

نعم، عليكم أن تحبوا أنفسكم لتثقوا بها، عليكم أن تكونوا مستقلين بما فيه الكفاية، وتحرروا أنفسكم من «ماذا سيقول الناس عن...؟» إلى آخره.

إن الثقة بالنفس ليست مفهومًا يتم إلقاؤه في الهواء، ولكنها رحلة تعلُّم، ومجموعة من نقاط القوة التي يمتلكها القط، وقدرات نكتسبها واحدة تلو الأخرى، لتسمح لنا بالعيش بشكل أفضل كل يوم. فالأشخاص الذين يثقون بأنفسهم هم في «محور الاهتمام» وهم «أحرار» و«أصحاب كاريزما» وهم سُعداء في أغلب الأحيان بالنسبة للآخرين. ولكن هؤلاء قد عرفوا أيضًا كيف يقومون بتنمية كل الطرق التي تساهم في تطوير ثقتهم بنفسهم.

فلتقلدوا القط في هذا الطبع، ستصبحون حقيقيين.

«ثق بنفسك!»

عبارة تبدو سهلة في هذا النوع من الكتب،

ولكن أعدك أن الاهتمام بتنمية كل العناصر كما يفعل القط،

سيمنحك السرور والانتصار في حياتك،

وستنمو بداخلك الثقة بشكل طبيعي!



يعرف القط التفويض

«إن القطط خبيثة، وهي تُدرك ذلك!».

تومي أنجيرير



هل ترعى أحباءك كثيرًا، هل أنت في خدمة الجميع؟ أم على العكس، هل تعتبر أن كل شيء يرجع إليك، وأنه يجب على الجميع أن يكونوا في خدمتك، وأن يلبوا أصغر متطلباتك؟

عدم الوقوع في فخ الإفراط ومعرفة كيفية خدمة نفسك مثل القط يمكن أن يسهلا حياتك اليومية. القط لا يفعل شيئًا! هذا شيء بديهي معروف، فهو يقضي وقته في خدمة نفسه! إنه الملك!

ودون أي محاولة لبلوغ الكمال، وبسلوك ملكي طاغٍ، لن يكون عليك أن تكون تابعًا، أو دائمًا في خدمة عائلتك الصغيرة في جميع الأوقات! فتلبية كل التوقعات، وكل الأهواء، وكل رغبات أطفالك وشريك حياتك، ليست أمرًا هينًا.

فلتتعلم كيف تخدمُ نفسك كالقط، ولتبدأ بتفويض المهام اليومية، أنت لست العبد أو الخادم الأبدي لأطفالك، يجب أن يعتمدوا على أنفسهم من خلال تفويض بعض المهام لهم، لضمان وجود منزل منظم دومًا، وهذا لن يضرهم في شيء! ستكسب بعض الوقت وتتجنب الإرهاق والضغط! كيف نقوم بالتفويض؟ يجب علينا أن نتوقف عن فعل كل شيء عوضًا عن أطفالنا بحجة أننا سنكون أسرع إذًا...

هذا ينطبق أيضًا على مديري الشركات، فهم نادرًا ما يثقون أو يفوضون الأمور للآخرين، ولديهم رغبة مُلحة للتأكد من صحة عمل كل شخص...

أصبح الأمر عادة سيئة تحولت فيما بعد لنظام، لأنه بعد «نظام الأمومة»، يحتاج كل موظف لمراجعة كل نقطة من عمله، مما يُهدر الوقت، ويعوق مساعدة الموظفين على أن يكونوا استقلاليين، ويزيد من عبء عمل مديري الشركات!

تعلُّم التفويض يساعد أولًا وقبل كل شيء على توفير الوقت لك، ويساعدك على فعل ما تريد، بدلًا من أن تكون عبدًا دائمًا للاحتياجات اليومية لمن حولك. وأيضًا، ألا يُعد تفويضك الأمور للآخرين دليلًا على الثقة التي تعطيها لأحبائك وموظفي شركتك، وشريك حياتك، وأطفالك؟ هذه طريقة أخرى لننظر بها للأمر...

إذا قلنا إن خدمة القط لنفسه في مصلحتنا، ستكون هذه إساءة لنا على أي حال!

كن كالقط في العمل
كما يفعل في المنزل
تعلَّم التفويض!

للتأمل



«للكلاب أسياد وللقط خدم».

ديف باري

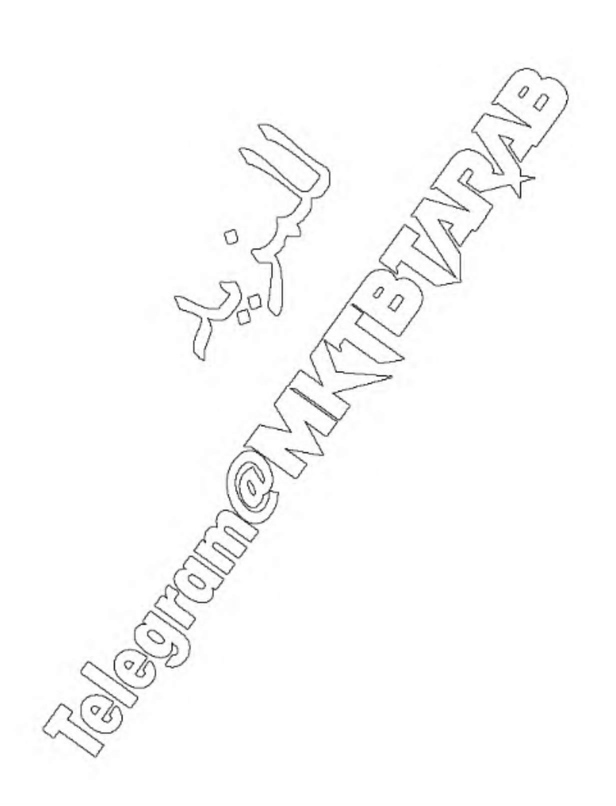


الساعة الثامنة وخمس وأربعين دقيقة: بهدوء في الصباح.

- يريد القط أن يخرج من المنزل ليتنزه، في حين يجب عليك أنت أن تذهب إلى العمل. من يدري ما الذي يفعله القط في يومه؟
- هل يخرج من بيته في غضب شديد؟ كلا. إنه يتجول بهدوء، ثم يعود ليقف بجوار الباب، تاركًا ذيله معظم الوقت عند إطار الباب وهو يشم الهواء النقي. يلهو هو ويغضبك أنت، لأنك لا تستطيع إغلاق الباب!
- لماذا تسرع في تلك اللحظة لكي تعود مرة أخرى لاستعادة ملف، أو لأخذ المفاتيح التي نسيتها في المنزل؟ فلتهدأ! لا جدوى من الإسراع إذا كنت منظمًا! فلتنظر إلى قطك، يعبر الطريق بكل هدوء... الجري في كل الاتجاهات بطريقة عشوائية لا يخلق سوى الضغط على أعصابك وتضييع وقتك.
- تعتمد راحتك النفسية بشكل أساسي على الهدوء الذي ستظهره طوال اليوم. ستؤدي المهام نفسها بالسرعة نفسها، لكن بطريقة عقلانية وهادئة ومنظمة، عوضًا عن الطريقة المشوشة التي تعكس الضغط والقلق.

- ومثل القط، يمكنك أيضًا أن تبدأ يومك بخطوة واثقة وهادئة، وتستغرق بضع ثوانٍ للاستمتاع بأشعة الشمس الأولى، من خلال النظر إلى السماء، كما يفعل هو... ويبتسم.




Telegram@MKTBTARAB



القط يعرف كيف يستثمر الوقت للاستمتاع بالحياة



«من بين كل الحيوانات، فقط القط من يصل إلى حياة تأملية».

أندرو لانج

برؤيته واقفًا أو جالسًا أو مستلقيًا يحدق في المناظر الطبيعية، ويدقق في أقل التفاصيل، يمكن للمرء أن يعتقد أن القط كسول كبير لا يفعل شيئًا في يومه! وهذا ليس خطأ في نظرتنا البشرية! فبين عدم القيام بأي شيء واستثمار الوقت للعيش بطريقة مريحة، هناك فرق. لكن في نظام حياتنا الحالي، مع عدم القيام بشيء ما، أو تأملك في الحياة، أو التنفيس عن نفسك، أو استثمار الوقت في الاستمتاع بالحياة، أصبح كل هذا تصرفات غير مسؤولة!

يجب أن تتحرك، يجب أن تستغل كل وقتك وتملأه بالمهام والأنشطة وألا تضيع الوقت! هذه هي حياتنا، والقاعدة الثابتة في مجتمعنا! ومع هذا التحريض العصبي المستمر من حولي، لا يمكنني سوى أخذ جانب القط، الذي يبدو مستمتعًا وهو يرانا منهكين على آلة التمرين في المنزل، ونحن نرد على التليفون، ونتابع الأخبار على التليفزيون في وقت واحد...

أن نستثمر الوقت للاستمتاع بالحياة ليس أن نقوم بملء كل لحظة في حياتنا ونحن منقادون بالشعور بالخوف من الموت قبل أن نرى كل شيء، وقبل أن نفعل كل شيء. أن تأخذ الوقت الكافي للعيش هو، على العكس مما سبق، أن تدرك قيمة كل لحظة تمر، وتأخذها في الاعتبار، وتتأقلم معها لتنغمس فيها وتستمتع بها في كل جزء من الثانية...

هذا ما يفعله القط، والذي غالبًا لا يفعل شيئًا للوهلة الأولى، وليس لديه أي فكرة عن الوقت (على الأقل بالمعنى الذي نفهمه)، أو الموت الذي ينتظره، والذي لم يتوقعه أبدًا حتى اللحظة الأخيرة من

حياته، (وبصرف النظر عن النظرية التي تعوِّل على كونه يفعل ذلك بالفطرة، ففي الجانب الآخر من المرآة، يظهر أسلوبه الهادئ في عالم الكائنات الحية، ولكن هذه قصة أخرى...).

أن نستثمر الوقت هو أن نستفيد كليًا من حياتنا، لا أن يتراكم علينا جدول أعمال ومهام في كل ثانية، «كل ما يجب فعله» و»كل ما يجب رؤيته» و»كل ما يجب زيارته»... حتى العطلات أصبحت بالنسبة للبعض سباقًا شاقًا وفترة أسوأ من أسبوع العمل!

استرخِ، اجلس، راقب... قم بتقليد قطك، فلتشعر بقليل من الصفاء، كما لو كنت تعود إلى نفسك...

أنت تعرف القول المأثور:

«قد أخذت وقتًا في ولادتك، فلتأخذ وقتًا حتى الموت!»

افعل مثل القط: فلتتخذ وقتًا للاستمتاع!



يتأقلم القط سريعًا

«القط كالصلصة البولونيز، تسقط دائما على المعكرونة».

فيليب جيلوك



«زيجي» قط عادي، ولكنه يعاني ضعفًا جسديًا، بالمقارنة مع القطط الأخرى، فهو ليس لديه ساق أمامية في الجهة اليمنى، لقد فقد ساقه بعد أن صدمته دراجة نارية في عامه الأول. عندما كنا نعيش في الريف، كان لديه أرض يدافع عنها من القطط الأخرى، ولديه قطط أخرى يحاول إغواءها، وغريزة صيد ينميها ويشبعها، وأذن لا يستطيع تمرير ساقه خلفها لكي يلعق نفسه! ولأجل جلسة حك يومية وبسيطة خلف أذنه، كان من الأسهل عليه أن يأتي إليَّ ويحك نفسه بي حتى يهدأ! لقد تأثرت برؤيته يتصرف بالطريقة نفسها على أربع سيقان ثم ثلاث سيقان في غضون أسبوعين! بمجرد أن أُزيلت الضمادة، بالطبع!

لم يقف عاجزًا ولو لمرة واحدة أمام عقبة عبور الطريق أو تسلق السياج. لم يتغير شيء بالنسبة إليه، مع أنه بساق ناقصة، تغير كل شيء.

ولدهشتي من قدرته على التكيف، راقبته لأرى كيف يتصرف، كانت هناك فروق بسيطة لا تُرى بسهولة، فعند الجرى، لم يعد يسحب نفسه بساقيه الأماميتين مثل القطط، لكنه يدفع نفسه بساقيه الخلفيتين مثل الأرنب! بسرعة مذهلة!

أما القطط المتطفلة، التي رأته مبتورًا، فقد قالت في نفسها إنها تستطيع التجول بسهولة في الحديقة دون الحاجة إلى الخوف من أي شيء. إنه خطأ فادح! فبالطريقة نفسها، تبنى أسلوبًا خاصًا به، بدلًا من مطاردة القطة الكبيرة التي جاءت لتفترسه، يقف «زيجي» في منتصف الحديقة دون أن يتحرك، ويدع القطة تعبر من أمامه، وهي تقترب منه وتدور حوله في شكل حلقات... عندما يصبح

العدو قريبًا بما يكفي، يقف «زيجي» على ساقيه الخلفيتين مثل الكنغر، وتصبح مخالبه الأمامية على أهبة الاستعداد مثل الملاكم، ولا يزال يسمح لها بالدوران حوله.. لا تفهم القطة الكبيرة هذه الوضعية غير المألوفة للقطط، فتتقدم وهي تشُك قليلًا، في حين أُراقب أنا في حالة من الفضول الشديد هذا الهدوء ووضعية الملاكم... وما إن أصبحت القطة الكبيرة في متناول يد «زيجي» حتى صفعها بساقه الأمامية الوحيدة، صفعة أطاحت بها! (بساق واحدة أظنه قد اكتسب العضلات حقًا). لقد تفاجأت القطة الكبيرة، وبدأت بالانسحاب، وطاردها «زيجي» حتى خارج أراضيه!

لقد اندهشت! إنه أمر نادر الحدوث، أن يفعل ذلك لإخافة كل من يحاول الاقتراب من المنزل. يا له من ملاكم مدهش!

أما بالنسبة إلى الاختلاط مع قطة، فقد كانت مسألة أخرى، لأن الإغواء واللعب قبل التزاوج يكون وحشيًا بعض الشيء عند القطط، وقد واجه «زيجي» صعوبة في التوازن على ظهر القطة! (إنها لحظة عظيمة!).

ومع ذلك، فإن قطة الجار، المُغرمة قليلًا بـ«زيجي»، سرعان ما أدركت أنه من خلال اللعبة المعتادة، لن يستطيع «زيجي» أن يتزاوج معها كما يفعل القط الطبيعي، فهو لم يستطع حملها من رقبتها كما تفعل القطط، والبقاء فوق ظهرها دون أن يسقط. لذلك، عندما شعرت بالحاجة إلى التزاوج، وقفت أمامه، بلا حراك، مستلقية ومؤخرتها في الهواء دون أن تتحرك! ثم كان على السلطان «زيجي» أن يعمل فقط من أجل لذتها!

القطط تفوقنا في أشياء كثيرة، بما في ذلك قدرتها على التكيف. وفي حالة هذه القطة، من خلال تفهمها، لم يعانِ «زيجي» أبدًا هذه الإعاقة، فهو يعيش بالطريقة نفسها تمامًا كما كان من قبل. لم يهزم سلم أو شجرة هذه الساق... هل سنكون قادرين مثله؟ نحن، البشر الضعفاء، الذين يتأوهون في كثير من الأحيان لتفاهات جسدية أقل بكثير؟ لديه قدرة بدنية يُحسد عليها بالفعل!

غادرت هذا المنزل، وذهبت للعيش في وسط المدينة. في ليون القديمة موطن جديد له، وظروف معيشية جديدة، وليست هناك حديقة، بل حارة تصير هادئة من الساعة الحادية عشر مساءً، حيث كانت توجد بعض الورش القديمة، وبها مدخل صغير للقطط...

تتكيف سعادة «زيجي» مع المكان الجديد، فهو يقفز من النافذة، ويقضي لياليه في صيد الفئران!

ولوضع حد لهذه القدرة على التكيف مع بيئة جديدة، نعيش الآن على متن قارب، فنحن لا نزال في ليون. كان يجب أن يحول اهتمامه للبط العابر، حتى لا يقفز إلى نهر الساون! لم يُثر هذا المسطح المائي الضخم إعجابه في البداية... ولكن في النهاية، وبعد بضعة أيام، بصفته سيد المكان الجديد، بدأ يسير مختالًا على سطح القارب، في أعلى نقطة، وهو يشاهد منطقته الجديدة من أعلى قمة في القارب، ثم يبدأ بالذهاب والإياب في الممرات. ولتوسيع نطاق سلطته، بدأ في نزول الدرج للوصول للمرفأ ليتنزه ويقضي حاجته في العشب ويراقب البط الذي يقترب من الضفة عن كثب.

إن القط بارع في التكيف جسديًا والتكيف مع البيئة! حتى لو كان يكره تغييرنا لعاداته ومعيشته، سيكون قادرًا على التكيف لإعادة إنشاء فوقعة الرفاهية خاصته، وأساليب رفاهيته وحياته وعالمه.

قدرته على التكيف؟ إنه نوع حقيقي من الذكاء!

من أين تأتي قدرة القط على التكيف؟

هل لأنه يحب الحياة؟

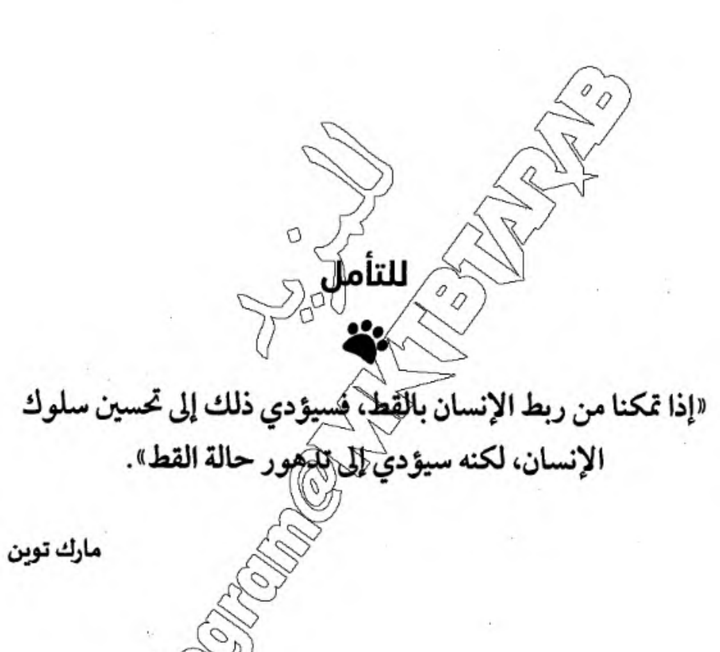
هل لأنه يحب حياته؟

هل لأنه يحب نفسه؟

أعتقد أنهم الثلاثة، يا عزيزي «زيجي»!

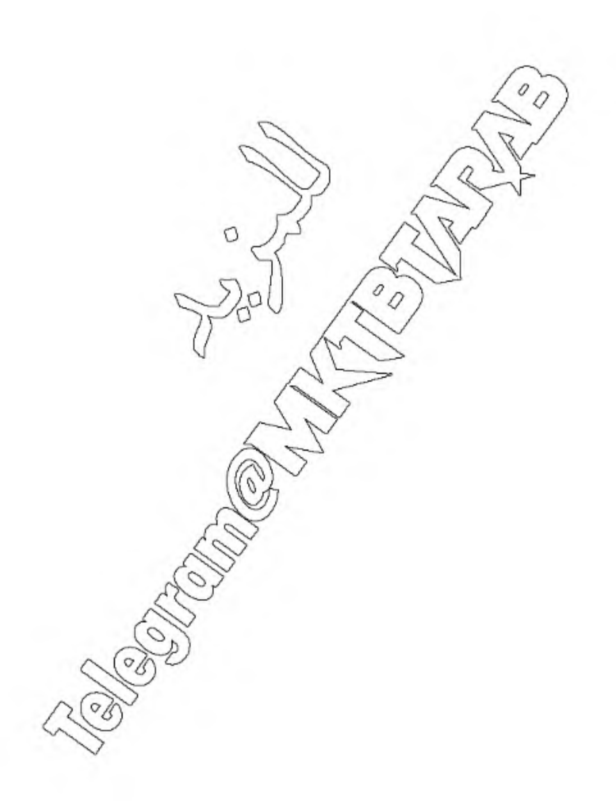
دعونا نتعلم منه شيئًا!

للتأمل



«إذا تمكنا من ربط الإنسان بالقط، فسيؤدي ذلك إلى تحسين سلوك الإنسان، لكنه سيؤدي إلى تدهور حالة القط».

مارك توين





القط يحب الهدوء



«هدوء القط معدٍ».

آني دوبيري

اتركني وحدي في صمت! في هدوء! في الهواء الطلق! هذا ما نحلم جميعًا بقوله في بعض الأحيان.

نحن عالقون في زوبعة الضوضاء، وأبواق السيارات، والتوتر، وصوت إغلاق أبواب مترو الأنفاق، ورنين التليفون، والتنبيهات بالجدول والمواعيد ورسائل البريد الإلكتروني. إنها حركة صاخبة لا تهدأ، تحطم الأعصاب.

الهدوء شيء يحبه القط ويعتز به ويسعى إليه. ويعزز الهدوء الخارجي هدوءه الداخلي. لماذا لا نفعل الشيء نفسه؟

لماذا لا نحاول قضاء بضع لحظات كل يوم في هدوء مطلق وصمت! اصغِ لأعماقك فقط، صوتك الداخلي، قلبك النابض. فبهذه الطريقة، يمكنك زيادة سلامك الداخلي والحفاظ عليه كل يوم، لاستعادة هدوئك الخارجي.. ولتعيش بشكل أفضل، افعل مثل القط بكل بساطة. بمجرد أن تسنح الفرصة، ابحث عن القليل من السلام. وإذا كانت البيئة التي تعيش بها لا تصلح لذلك، فلتفعل مثله أيضًا، اذهب واعزل نفسك دون أن تقول أي شيء، في مكان لا يعرفه أحد إلا أنت! ولا تعود حتى تشبع حاجتك إلى الهدوء، وتستعيد احتياطي الطاقة الخاص بك. يمكننا أن نتسامح مع كل ضوضاء العالم ما دامت لا تُفرض علينا، ما دامت لا تتعدى على هدوئنا الداخلي، لتُغذي بداخلنا التوتر.

حفاظك على خلق ظروف الهدوء لديك بانتظام

هو حفاظ على رفاهيتك

وهو الحل الأنسب لتجنب الضغوط!





القط يختار رفاقه



«أنت لا تختار القط أبدًا، بل هو من يختارك».

فيليب راجينو

هناك شيء واحد مؤكد، وهو أن القط لا يختلط أبدًا مع القطط الأخرى، أو مع البشر الذين لا يناسبونه. فهو يختار واحدًا تلو الآخر ليكونوا من ضمن رفاقه، ويعتز بهم كثيرًا.

إذًا لماذا نقضي نحن البشر جزءًا كبيرًا من حياتنا في تحمُّل أشخاص لا يطاقون أحيانًا ومتناقضين مع قيمنا؟

لماذا بحسب المجتمع، والخوف في بعض الأحيان، نجبر أنفسنا على مضاعفة الضحك والابتسامات، ونقضي وقتنا وطاقتنا تحت الإكراه تقريبًا في الحفاظ على كل هذه العلاقات التي ترهقنا؟ يمكننا الاختيار ببساطة مثل القط! فلتختار من يناسبك، ومن تقضي وقتك معه، ومن تحب وتريد أن تقضي حياتك معه.

القط الذي اختارك اختبر أولًا عاطفتك وشخصيتك وولاءك، ثم سلم نفسه لك إذا شاء، إذا شعر أن وجودك مهم وضروري في حياته الحاضرة والمستقبلية، وسيبقى مخلصًا لك لأنه اختارك.

الحياة أقصر من أن نشاركها مع الحمقى: فهل نحن أغبياء في بعض الأحيان؟

نحن بالفعل أغبياء جدًا في بعض الأحيان، ومن الواضح أن هذا ليس واضحًا لنا بما فيه الكفاية!

لا تخضع للأغبياء!

اِختر علاقاتك!

اِختر أصدقاءك!

الساعة الثانية عشرة والنصف: وقت الراحة.

- بينما قضى القط للتو فترة الصباح في التنزه، لماذا لا يفعل الشيء نفسه الآن؟
- وجبتك في غرفة الاستراحة الرديئة ليست رائعة! الكافيتريا الصاخبة ليست أفضل منها!
- يمكنك أيضًا الاستفادة من استراحة الغداء هذه لتناول وجبتك خارج الشركة.
- احصل على بعض الهواء النقي، تجول، واستغرق في الأحلام أمام واجهات المتاجر في الحديقة! امشِ بهدوء، واجلس على مقعد لتناول طعام الغداء، احصل على بعض الهواء مثل القط! تجول مثل القط حسب رغباتك، فلتخرج وتتنفس وتأخذ فترة راحة، وبخطوة غير مبالية، تمتع بجمال الطبيعة من حولك، تلك الطبيعة التي لا تجد الوقت لتأملها في أيامك العادية!
- التنزه هو بالتأكيد أفضل طريقة للهروب والتنفس، ومنح نفسك فرصة للاكتشافات الجميلة، كلقاءات جديدة...
- هل الحب في الجهة المقابلة من الشارع؟ ربما يجب عليك التنزه لمقابلته 😉



القط يعرف كيف يرتاح

إنه يحب النوم



«عندما أقوم بإيقاظ قطي، يبدو ممتنًا لمن يتيح له الفرصة للنوم مجددًا».

ميشيل أوديارد

أنت تعرف مقولة: «لا توقظ القطة النائمة!» Don't wake a sleeping cat انظر إليها وهي نائمة، نائمة، نائمة... كلنا نحب النوم... فلماذا نمنع أنفسنا من النوم؟

لماذا لا نفضِّل القيلولة القصيرة التي تعيد لنا الحيوية على غسل الأطباق التي يجب حتمًا غسلها وتجفيفها وتخزينها في ثانية؟

تعلم أن ترتاح مثل القط، دع نفسك تذهب إلى أحضان الإله «مورفيوس» كلما أتيحت لك الفرصة... فترة القيلولة جيدة ومهمة جدًا، كما تعلم... جيدة لعقلك وكذلك جسمك... شاهد القط وهو يرمش بكسل، إنه يعرف متعة النوم منذ وقت طويل. القط هو المخترع العظيم للخمول، لا ينام لمجرد النوم، بل يستمتع بالنوم بشكل متكرر. النوم هو أحد ملذات الحياة التي يحرص عليها، سواء نوم خفيف أو نوم عميق. نحن نراه يركض في أحلامه، لأن النوم يعني أن ترتاح وتستمتع وتحلم... ألا نود أحيانًا أن نُطيل في حلمٍ ما؟ أوه بالطبع! بل نسعى أحيانًا محاولين الحصول على حلم ما، إنه حديقة من الأسرار!

استمتع بالنوم،

هذا لن يمنعك من «الاستمتاع بالحياة»!


السيزيف
Telegram@MKTBTARAB



يعرف القط كيف يقول لا

(وهو لا ينكر ذلك!)



«أنا أحب القطط، لأنها تفكر وتحتفظ بالفكرة لأنفسها!».

جان ماري جوريو

تكره القطط أن يُقال لها ماذا تفعل. ترفض الانصياع للأوامر! إنها ترى هذا تقليلًا منها! «فلتأتِ بكلب إذا أردت أن تصدر الأوامر»، هكذا تفكر!

لن تحصل منها على استجابة لأمر إلا في القليل النادر، فالعند يتملك القط من الرأس حتى المخالب. لكن هل نحن البشر نحب الأوامر؟ بالطبع لا! ومع ذلك، نعاني تنفيذ الأوامر طوال اليوم في العمل، تمامًا كما في المنزل... ناهيك عن جميع الأوامر غير المباشرة، التي تمثلها جميع تقاليد ورموز مجتمعنا التي «يجب» اتباعها بحذافيرها!

تعلم أن تقول «لا»، هذا ما يمكننا أن نأخذه كمثال عن القط! فلنتوقف عن الخضوع لاحتياجات الآخرين باستمرار، والاضطرار إلى اتباع توجيهات لا تتوافق معنا، حتى ينتهي بنا الأمر إلى العيش فقط في شكل من أشكال الخضوع الأبدي، ونقول «نعم» في حين نقصد «لا». فسواء كان ذلك لخدمة صغيرة، قد تحولت عادة لم يعد بإمكانك التخلص منها، أو سواء كان ذلك من أجل عبء زائد في العمل خارج مهمتك، والتي ينتهي بها الأمر إلى أن تصبح شيئًا طبيعيًا للرؤساء والزملاء في الشركة، دون الحصول على تعويض مالي يتماشى معه... قُل «لا»!

تعلم أن تقول «لا» من وقت لآخر لأولادك، وشريك حياتك، ورئيسك في العمل، وأصدقائك، ليس بدافع الأنانية، ولكن للحفاظ على حريتك في التصرف، ووقتك. لأنك بقول «نعم» لكل شيء، وطوال الوقت، وللجميع، ما الوقت المتبقي لك لإنجاز مهامك وكذلك الاستمتاع بحياتك؟

تعلُم قول «لا» هو معرفة كيفية الحفاظ على وقتك، وقدرتك على التصرف، وإدارة حياتك، ولكنه أيضًا يعلمك كيفية الحفاظ على احترامك من قِبل من حولك، الذين في بعض الأحيان، عندما يعرفون عدم قدرتك على قول «لا»، سيعرفون كيف يستفيدون من هذا بشكل غير عادل. علينا أن نوازن بين الأوامر والخدمات الصغيرة. لا أحد منا يحتاج إلى أن يكون في خدمة دائمة للآخرين.

لا هي لا! هل هذا واضح؟



للتأمل

«شعار القطة: بغض النظر عما فعلته، حاول دائمًا أن تجعله يبدو وكأنه خطأ الكلب».

جيف فالديز





القط يعرف كيف يتجنب النزاع

(قدر الإمكان)



«الأشخاص الذين يحبون القطط يتجنبون المواقف العنيفة».

آني دوبيري

باستثناء الدفاع عن أراضيه، أو التغزل بقطة الجار عن طريق صفع كل أبله يحاول تجربة حظه معها، لا يحب القط الصراعات.

هل سبق لك أن رأيت عشيرة من القطط تتجمع لتضرب حشدًا آخر منهم، تحت أعذار كاذبة بغرض ضم الأراضي، أو الدفاع عن الموارد الطبيعية، بقيادة قطين كبيرين مع قادة عسكريين؟ بالطبع لا!

كلما تقدم القط في السن، زادت الإستراتيجيات التي يستخدمها لإخافة العدو من أجل تجنب الصراع.

ومن ناحية أخرى، لدى «زيجي» شيء لا يمكن إيقافه، فعندما يأتي قط كبير إلى منطقته الليلية ويشعر بالخطر يقترب منه، يختبئ وينتظر في بداية الأمر. ذات مرة، سمعته في أثناء الليل يزمجر بصوت أجش وعميق (كان ذلك مخيفًا)! خرجت لأرى ما الأمر، لأجد قطًا يمر عبر الحديقة دون أن يطلب إذنه، أما هو، فلا أثر له، ظللت أناديه وهو لا يستجيب لي.

أدركت أنه في الظلام، لأنني فهمت أسلوبه في البيت، كان يختبئ في الزاوية المظلمة على حافة النافذة، خلف عدد قليل من الأغصان المتساقطة من شجرة العنب، كان يضخم صوته (حقًا أنا لا أمزح إن قلت يمكن للمرء أن يظنه نمرًا)! يحذر الدخيل من حجمه الجسدي المحتمل دون أن يظهر له أبدًا، وإذا ظل الدخيل في الجوار، كان يعرف ما يمكن أن يفعله للقتال القادم. تسع مرات من أصل عشرة نجحت تلك الطريقة، إذ يهرب القط الدخيل دون أن يبرح «زيجي» مركز المراقبة الخاص به حتى يتأكد من أن القط قد غادر حدود أراضيه، ثم

يستأنف دوريته الليلية. وعلى الرغم من امتلاكه لثلاث سيقان فقط، كانت الإستراتيجية والمحاكاة والمكر أسلحته لتجنب الصراع.

القط ليس محاربًا أو مقاتلًا، إنه فقط فخور. وبقدر الإمكان، ما دامت أراضيه ليست في خطر، فإنه يتجنب دائمًا الاضطرار إلى القتال. وهذا من أحد المبادئ التي قرأت عنها في كتاب «فن الحرب» لـ«سون تزو».

ربما كان يستوحي ذلك أيضًا من القط منذ أكثر من خمسمائة عام من عصرنا. لكن المؤسف للغاية أن الإستراتيجيين الأكثر كفاءة، والقادة العسكريين المعاصرين، لم يعودوا قادرين على القراءة...

يعمل القط بطريقة مثيرة للاهتمام من ناحية الصراع. بالمقارنة مع الأسلحة عديمة الفائدة، لا يزال يعرف كيف يغلب الطبيعة البشرية اليوم!

هناك خاسران فقط في الصراع، والقط يعرف ذلك منذ زمن بعيد.

كلما أمكن، تجنب الصراع!



القط يحب منزله ويحدد أراضيه



«أنا أحب القطط لأنني أحب منزلي،
وتدريجيًا، تصبح هي روحه المرئية».

جان كوكتو

القط يحب منزله، مهما كان حجمه. إنه مكانه، وهو سيد المكان الوحيد. غالبًا ما يبتسم بعض الأشخاص الذين يعيشون مع قطة في المنزل ويقولون: «ليست القطة هي التي تعيش معي، بل أنا مَن أعيش مع قطتي!».

يميل القط إلى أن يكون الرئيس، ويقوم بـ«التفويض» لكي تتم خدمته، ويميل لأن يكون عنيدًا، وأن يفعل ما يحبه فقط. بعض أصحاب القطط يسمحون لأنفسهم أحيانًا، بدافع الحب، بالتعدي على احتياجات ورغبات قطهم. الأمر متروك للجميع لوضع حدودهم للعيش في انسجام، ولكن ما يهمنا هنا هو الحب والاهتمام والحماية التي يمنحها القط لمنزله، ولأراضيه. أي أن حتى القط المنزلي الذي يعيش في الريف يمكن أن تمتد مساحة سلطته لمسافة ثلاثة أو أربعة هكتارات، ولا تتفاجأ حينها بخروجه لنزهة طويلة جدًا، لأنه يقضي وقته في مراقبة هذه المنطقة. وهذا يوضح أن القط مرتبط جدًا بمنزله، حتى لو كان شقة من غرفتين فقط، لأنه يمثل قلب عالم راحته، ومحيط سلامته الجسدية والنفسية.

هل سبق لك أن انتبهت إلى التصميمات الداخلية لشقق أصدقائك، والنظافة، والتخزين، والديكور...؟ هل يقضون بعض الوقت هناك؟ أم أنهم يعيشون خارج المنزل معظم الوقت؟ هل أنت مدعو هناك أحيانًا؟ عندما تنظر إلى المنزل، ألا ترى صلة بين منزل هؤلاء الأشخاص وحالتهم العاطفية؟ غالبًا ما تكون هناك صلة بين السعادة التي يعيشونها في عقلهم، وديكورات وزخرفة المكان الذي يعيشون فيه، كتأثير المرآة التي تعكس تصورًا مباشرًا للحالة النفسية، وأحيانًا للصورة التي لديهم عن أنفسهم...

وبدورك، كيف تشعر في منزلك؟ كيف تبدو الجدران والأثاث؟ هل تشعر بالراحة؟ هل تحب أن تستقبل الأصدقاء على العشاء؟ هل أنت فخور بشكل منزلك من الداخل؟ هل قمت بإعداد أريكة مليئة بالوسائد والأغطية لجلسات العطلات، من أجل الاسترخاء في أثناء مشاهدة فيلم؟ هل هيأت كل الظروف لرفاهيتك؟

كما هو الحال مع القط، يعكس منزلك رفاهيتك الداخلية، دون الحاجة لتمييز منطقتك وتحديدها. إنه أيضًا الملجأ، المكان الذي يمكنك فيه الراحة، وإعادة شحن الطاقة، وعزل نفسك للحظة عن الصخب الخارجي. منزلك هو المركز العصبي للسعادة، يمكنك من خلاله مد حدود سلطتك مثل القط، في بيئة الحي الذي تسكن به، وعاداتك مع أصحاب المتاجر الذين تعرفهم، والمتنزه الذي عند زاوية الشارع حيث يمكنك القراءة في هدوء طوال الصيف. ومثل القط، يمكنك توسيع منطقتك ومنطقة راحتك وسلامك. لذلك، يجب أن يكون منزلك عشًا مريحًا، يمكنك دائمًا العودة إليه للاسترخاء والاعتناء بنفسك وإعادة التركيز والترحيب بالأشخاص الذين تحبهم.

HOME SWEET HOME!

اعمل على تنمية راحتك وجمال قصرك الخلاب

حينها ستشعر أنك أفضل



الساعة الواحدة والربع: قيلولة إلزامية!

إذا قضى قطك نصف الظهيرة نائمًا، لا يمكنك منعه من ذلك.

ومن ناحية أخرى، بعد الغداء والتمشية، لا يزال لديك 15 دقيقة أو نصف ساعة قبل العودة إلى عملك.

لماذا لا تجرب قيلولة صغيرة لربع ساعة؟ سوف تستعيد الطاقة كما لو كنت قد نمت عدة ساعات.

تطبق بعض الشركات وبشكل متزايد هذه الممارسة للحصول على كفاءة أفضل لكل فريق العمل.

قيلولة القط، هل تفيد مستقبل الشركة؟! إنها طريقة خاصة لك للتعافي من ليلة سيئة، أو لاستعادة الطاقة أو تنظيم أمسية مع الأصدقاء، والتي تعرف مسبقًا أنها قد تستمر إلى وقت متأخر من الليل!




القط يمنح ثقته



«لا يمكنك الوثوق بأحد. أما بالنسبة إلى القطط فالأمر مختلف، بمجرد أن تقبل بك في حياتها، سيكون هذا إلى الأبد!».

أندريه برينك

بمجرد أن يختارك القط رفيقًا في حياته، سيمنحك ثقة كاملة وشبه عمياء. عندما تداعبه على سبيل المثال، يستلقي على ظهره، لا يضع القط نفسه أبدًا في هذه الوضعية بصورة طبيعية (باستثناء مخبأه الذي يعرف أنه آمن تمامًا)، لأنه يكون عرضة للخطر في هذه الوضعية، وسيواجه صعوبة كبيرة في الهروب أو الدفاع عن نفسه. ومع ذلك، من العناق إلى العناق، ومن القبلات إلى الإيماءات، سوف يرتمي عليك أو بجوارك، وفي كل الوضعيات غير المتوقعة الأخرى ليعانقك ويحك جسده بك. إنه يثق بك! تظهر هذه الثقة المطلقة بطرق مختلفة ولكن بعض السلوكيات تعد مؤشرات واضحة جدًا.

ما مقدار الثقة التي نضعها في الآخرين... وإلى أي درجة؟ نتيجة لخيبات الأمل المتكررة في الحب أو الصداقة، نجد صعوبة في استعادة الثقة. يمكننا الوثوق ببعضنا بعضًا، لكننا سنبقى دائمًا في حالة تأهب، منتبهين لأقل علامة يمكننا تفسيرها في أغلب الأحيان بطريقة خاطئة على أنها خطر محتمل، أو كذبة صغيرة متوقعة. هذا السلوك يمكن أن يؤذينا حقًا في حياتنا. كيفَ نستمتع بالحياة ونحن في حالة رُعب وخوف دائم من خيانة أحدهم؟ مستحيل.

لا توجد طريقة أخرى للعثور على الراحة النفسية والاستمتاع بالحياة سوى تعلُم الثقة مرة أخرى، وكما قلت عن القط: ثقة عمياء.

ولكن قبل كل شيء، يجب أن نفعل مثل القط؛ ألا نضع هذه الثقة في أي شخص، ولا نفتح باب مشاعرنا وحياتنا في بضع لحظات. فلتتبع قلبك وحدسك مع الأشخاص الذين تقابلهم. إذا فعلت ذلك، لن تخدعك الغريزة الهوجاء أبدًا، ومن اللحظة التي تشعر فيها

أنك قابلت الشخص المناسب، سواء في الحب أو الصداقة، فلا تغلق الباب أمام سعادتك، لتظل على حالة الخوف والشك. افتح باب قلبك واتركه وثق به، فلن يكون لديك خيار آخر ولا طريقة أخرى لتعيش هذه الفرصة من السعادة.

اكبح مخاوفك!

حِب وثِقْ بحرص!





القط راعٍ بالفطرة

«عندما لا يكون القط هنا، ترقص الفئران!».

مقولة فرنسية

القط مدير ممتاز، وقائد مثالي، لأنه يراقب من دون أن يفعل أي شيء. وبنظرة واحدة، ودون مواء عالٍ، ينال احترامه من الجميع. في حضوره فقط، يُجبر الفئران على العمل! وعلى سبيل المثال، وفي إطار العمل على تأليف هذا الكتاب: كنت أنا الفأر! و«زيجي» كان مستلقيًا على كومة الأوراق خاصتي، وهو يراقبني من طرف عينه، حتى لا أتوهم التأخير عن تسليم الأوراق في الميعاد والوقت المحدد!

كونك قطًا في العمل يعني من ناحية، كما رأينا، معرفة كيفية التفويض وهو ضروري جدًا! سواء لتنظيم العمل في الشركة، أو لإعطاء قيمة واستقلالية للموظفين. ومن ناحية أخرى يعني معرفة كيف تكون حاضرًا وتراقب دون أن يلحظ وجودك أحد، باختصار، يعني أن تكون قُدوة...

سواء كنت المدير أم لا، سلوك القط يتكيف تمامًا مع البيئة المهنية. لنأخذ بعض الأمثلة:

لا تُرهق نفسك دون داعٍ، قم بتحديد مهام عملك والوقت الذي تحتاجه للقيام بها، وفقًا لـ«أهمية» المهمة. (يفكر القط هكذا: هل يجب عليَّ أن أتخلص من هذا العنكبوت هناك...؟ لا، إنه ليس بهذه الأهمية! سأنتظر فأرًا لأتحرك...).

عدم القيام بالعمل، والتظاهر بأنك مثقل بالأعباء، يخلق ضغوطًا غير ضرورية لموظفيك. (لهذا فكر في كلام القط: توقف عن التحرك بالمكنسة الكهربائية، فأنت تصيبني بالدوار!).

كن فعالاً عند الضرورة، وقم بحل المشكلات على الفور. (يفكر القط: ماذا يظن نفسه فاعلًا ذلك الأحمق؟! لا تتحرك، سأصفعك!).

كن دائمًا على اطلاع بكل شيء دون أن يلحظك أحد، لتكون على دراية بآخر الأخبار الخاصة بالشركة. (القط: أعلم أنك أنت من تدللني بالريشة... اقترب قليلًا لأراك جيدًا...).

تفاعل إذا لزم الأمر، تعلم أن تُعطي دفعة في العمل. (القط: غزو للجرذان في الحديقة؟ حسنًا، سأعمل بالتناوب لطردهم بقوة عسكرية...).

تعلَّم أخذ استراحة لاحتساء القهوة بانتظام، وحافظ على علاقاتك الاجتماعية! (القط: هل طبق الطعام لا يزال ممتلئًا؟ لا؟ فلتُخرج لي السردين إذًا!).

من يعمل لا يحتاج للتظاهر. (القط: لقد فحصت المنطقة، الأمن على ما يرام، دعني أنام الآن!).

في أغلب الأحيان، يكون الظهور بشكل غير مُرهق دليلًا على عدم الكفاءة! (القط: لا تقلق، كل شيء تحت السيطرة...).

إذا كنت أنت المدير،

كن مثل القط، دائم الثبات والاهتمام،

وحافظ على نظرتك الحاسمة وكن حاضرًا

سواء كنت مديرًا أم لا في العمل: المدير هو أنت!

ابذل قصارى جهدك دائمًا، لكن دون أن تُحدث ضجة!

أسرار قط

«تقولون أحيانًا، ونحن نسمعكم، إننا كسالى وننام طوال اليوم. حتى لو نمنا بضع ساعات في وقت مبكر من المساء، نفضل حياة الليل، على عكس ما تفعلون، أنتم لا تدركون ذلك! من ناحية أخرى، إذا نمنا كثيرًا خلال اليوم، فهذا بسببكم، لأننا في فترات النوم، نتخلص من الطاقة السلبية والأفكار التي حاولنا انتزاعها منكم، للتخفيف عنكم. يساعد نومنا على التخلص من كل هذا، ويُنقِّي أرواحنا ونفسيتنا.

فلتعرفوا أيضًا أننا قادرين على تحمل كل ضغوط وهموم أفراد عائلتكم، نستطيع أن نُخفف عنكم جميعًا، فردًا فردًا. ولكن سنحتاج إلى النوم أكثر، وحتى لو تبنيتم قططًا حديثي الولادة، يمكنها أيضًا أن تقوم بتلك المهمة.

ولكن لا تلقوا على كاهلنا مسؤولية العناية بقطٍ صغير ونحن بحاجة إلى الاسترخاء، أنتم بذلك تخاطرون بفوضى عارمة. صدقوني!».

«زيجي»





القط عنيد



«ترفض القطط التجاوب عمدًا».

لويس نوسيرا

القط عنيد. نعم، ومتصلب الرأي أيضًا! يمكنك نداء قطك عدة مرات وهو مستلقٍ على العشب، ولن يحرك أذنه ولن يدير رأسه. يمكنه أن يبقى لساعات أمام حفرة بها فأر، منتظرًا إياه أن يظهر. إنه الصبر والمثابرة، يمكنك مشاهدته لمدة نصف يوم، دون أن يتعب أو يكل، إنه درس عملي وشخصي أيضًا.

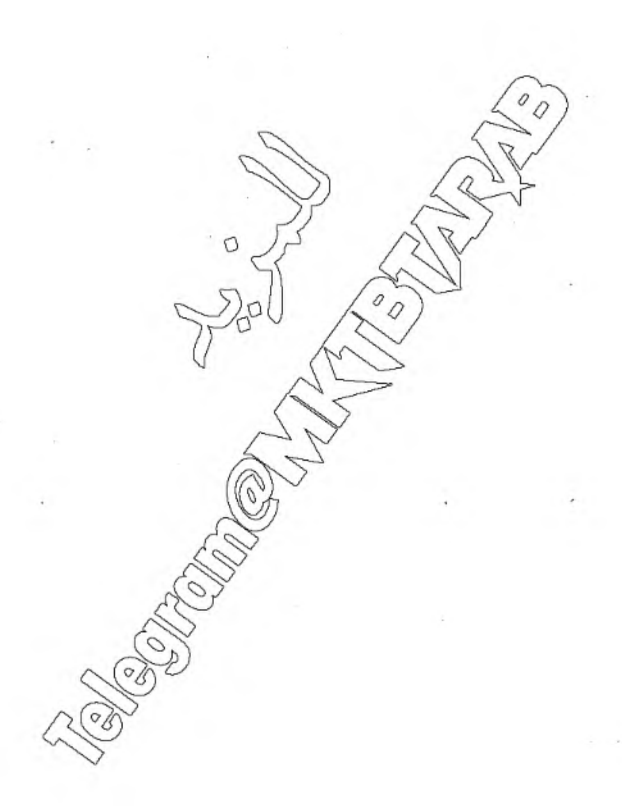
المثابرة هي وقوده كي يصل إلى هدفه: أن يُمسك بالفأر. لن لن يأخذ عدد الساعات أو التعب الذي استغرقه في الاعتبار، في حين تأتي أحيانًا أوقات نتخلى فيها نحن عن أمور قبل انتهائها بقليل... إنه سلوك يمكننا التأمل فيه!

إن صبر القط للحصول على ما يريد لا يأتي إلا من تشبثه وعِناده. وهذا لا يمكننا سوى أن نتعلم منه.

«لا أتنازل عن شيء» هذا هو شعاره! بينما بالنسبة إلينا هذه مجرد كلمات... هنيئًا له!

كن صبورًا وعنيدًا في كل ما تفعله،

لا تتنازل أبدًا عن أي شيء تفعله!


السبيل
Telegram@MKTBTARAB



القط حذر دائمًا



«تخشى القطة التي تشعر بالدفء المياه الباردة!».

مقولة فرنسية

القط ليس متهورًا، ومغامراته دائمًا ما تكون بمثابة درس لنا. لا يقترب أبدًا من مكان جديد أو سيارة أو شيء جديد في بيئته دون أن يراقبه أولًا لفترة طويلة، ويتخذ احتياطات لا حصر لها. يتجنب القط وضع نفسه في خطر غير ضروري، ويقوم أولًا بفحص أي شيء جديد بدقة عن طريق الشم والحذر.

توخي الحذر غالبًا ما يعني تجنب العديد من المشكلات والنزاعات والحوادث. ولكن، بسبب الافتقار إلى هذه الغريزة، بنى الإنسان معرفته وخبرته فقط عن طريق حمله للحطب المشتعل بيديه العاريتين ليدرك أنه يحترق! إنها آلية غريبة جدًا، لا يدُرك الإنسان شيئًا دون أن يُعلمَهُ أحد إياه! هل يمكنك تخيل قط يمشي على رماد متوهج؟

كم شخص منا أصيب بالمرض بسبب تناول طعام سيئ دون أن يدرك ذلك؟ وكم مرة رأيت فيها قطك يُبعد أنفه ولا يلمس طبقه ولا يأكل قطعة اللحم التي تحاول إطعامه إياها، دون أن يشُمها من كل الجوانب؟ لذلك من النادر أن يصيب القط نفسه بالتسمم، فهو يستخدم حواسه، ويكون في غاية الحذر من جهة ما يأكله.

الإنسان بطبيعته شجاع، وبالتالي متهور، مثل الطفل الذي يجب تعليمه وتحذيره من كل شيء، ويجب تأمينه من كل خطر، في حين أنه ليس هناك من قام بتعليم القط أن النار تحرق، ويمكن أن يغرق في الماء، ويجب الابتعاد عن الكلب الكبير الذي ينبح هناك! مَن أخبر القط أن الأشياء الكبيرة التي تتدحرج وتصدر ضوضاء هي السيارات التي يمكن أن تسحقه؟ إنه يعرف ذلك غريزيًا، ويشعر بالخطر المحتمل، على عكس الطفل.

لقد فقدنا الكثير من غرائزنا، والكثير من حواسنا حتى في علاقاتنا مع الناس، فكم شخص بيننا لم يفكر قَط قائلًا: «كنت متأكدًا أنه سيفعل هذا بي، لم أدرك هذا من البداية»؟ كان لديك شعور جيد وأكدت مشاعرك حقيقة هذا الشخص، ومع ذلك، هل اتبعت حدسك في الوقت الذي أتاك فيه هذا الشعور في بداية الأمر؟ لا! لأننا نفضل «المنطق» على الحدس. إنه لأمر مؤسف للغاية أن ندرك بمرور الوقت أن حدسنا ومشاعرنا لا تخدعنا أبدًا، وأنها ترشدنا دائمًا نحو الأفضل، ونحو راحتنا النفسية ونحو الحذر. الانطباع الأول لا يكذب أبدًا. ولمزيد من الحذر في المستقبل، حاول إعادة الاتصال بحدسك وحواسك الأساسية، واستمع إلى نفسك، وثق بنفسك، فلن تندم على ذلك أبدًا.

عندما يكون هناك شك

لا تشك!

فقط اتبع حدسك!



HOME SWEET HOME عودة للحظيرة!

الساعة السادسة ونصف مساءً:

لحظة استرخاء وعناق ومداعبة. غسيل الملابس يمكن تأجيله، والرد على التليفون كذلك.. استرخ لفترة بعد يوم العمل مثلما يفعل القط. ليس عليك الاندفاع في إنجاز الأعمال وأنت تعاني، خذ نصف ساعة للراحة، وتشغيل الموسيقى، وترتيب المكان بشكل مريح حتى تستلقي بهدوء.

خذ نفسًا قبل أن تبدأ الجزء الثاني من اليوم، افعل ما ترغب بفعله، واحرص على الاستمتاع باهتماماتك، واتصل ببعض الأصدقاء...

لا شيء يشغل القط في وقت راحته سوى سؤال: «ألم يحن وقت الطعام؟». إنه متعته الشخصية، وهو يعرف أنك ستأخذ وقتًا في فتح كيس السلمون المجمد.

الساعة السادسة والنصف، إنها لحظة الاسترخاء الصغيرة بالنسبة إليه كما هي بالنسبة إليك، حيث يتحول اليوم بين النشاط والاسترخاء. لذا، من الأفضل ألا تأتي بضغوط ومتاعب اليوم إلى عالم الراحة الخاص بك في المساء.





لدى القط احتياج كبير للحب



«القطط خُلقت لتستمتع بالمداعبة والعناق».

ستيفان مالارميه

نحتاج جميعًا إلى العناق والمودة، والحنان والمداعبات، والقبلات واللمسات التي تظهر العاطفة.

إن كان لدى بعضنا نقص في هذا الحب، أقول لكم إن القط لا يتردد مثلنا في طلبه، سيأتي إليك ليطلبه!

يحتاج القط إلى العودة في بعض الأحيان إلى حالة ارتباط معك؛ لأننا نحن البشر بحاجة إلى احتضان أحبائنا بقوة وبحنان. وفي معظم الأحيان، ترتبط هذه الحاجة إلى الحب بالحاجة إلى حب أنفسنا قبل كل شيء.

يقول «فرويد» إن أول صدمة في حياتنا هي قطع الحبل السري الذي يصل بين الأم وطفلها، وهو الرابط القوي بينهما، والرابط العاطفي الذي نحاول البحث عن وصله مجددًا من خلال الآخرين، في علاقات الصداقة و الحب. وكلما افتقرنا إلى المودة، زاد سعينا للحصول عليها بكم معين من الآخرين، نرتوي منهم حتى الامتلاء والفيض. ومثل القط، بمجرد أن نشبع من الحب، نبتعد جسديًا عن مصدره لفترة من الوقت قبل العودة مجددًا.

يعتمد الاحتياج إلى الحب على الحب الذي لدينا لأنفسنا. هناك أشخاص ظرفاء للغاية، وآخرون يفضلون الانعزال، ولا نحتاج جميعًا إلى «الجرعة» نفسها كل يوم، لكننا جميعًا بحاجة إلى هذا الحنان، وذلك العناق، وتلك المشاعر. نستمد كل ذلك من أحبائنا، كما يستمدهم القط منا عندما يدفن رأسه بحب بين ذراعينا ويسيل لعابه، ليرتوي بالحب الذي يمنحه لنا أيضًا. إنه سلوك مختلف وبسيط من العناق والمداعبة. ثم يتبعد بعدما يشبع حاجته من الحنان والعاطفة.

نحن في حاجة وفي انتظار لهذا الحب العقلاني الملموس الضروري والحيوي لكل شخص منا سواء كانت تلك الحاجة جسدية أو نفسية.

من دون حب، سنذبل كالزهور يومًا بعد يوم، فمنذ بداية الخليقة، كان قلب الوجود والمحرك الوحيد للحياة هو الحب!

كلنا بحاجة إلى الحب

لكن يجب علينا معرفة كيف نمنحه قبل أن نحصل عليه.

إنه شرط جوهري لسعادتنا

فما الحياة من دون حب؟!


القط مستعرِض لجماله بالفطرة



«لا حاجة لمنحوتة جميلة في بيت به قط».

ويسلي بيتس

الحركة، الحركة دون توقف... هذا هو حال الكثيرين منا؛ غير قادرين على التوقف للحظة، يسيطر علينا إيقاع الحياة السريعة للمدن الكبيرة الذي يسبب كمًّا هائلًا من الضغط نعود به إلى منزلنا.

بمجرد عودتك إلى المنزل من العمل، تلقي المعطف على الأريكة وتبدأ في الدوران بين أكوام الغسيل وأكوام الفواتير المتأخرة، والمكنسة في يد والإسفنجة في اليد الأخرى... يشاهدك قطك تتنقل بسرعة مائتي ميل بالساعة بين المطبخ وغرفة المعيشة والمكتب، وينظر إليك باستغراب! نعم، من الواضح أنك من ناحية تزعجه، ومن ناحية أخرى، تتركه يتساءل في الوقت الحالي عما إذا كنت لا تعاني أزمة خطيرة من الغباء المرهق!

خذ جهاز التحكم واضغط على زر «التوقف»! هذا ليس كلامًا، افعلها حقًا! خذ نفسًا عميقًا وتنفس بهدوء. ستشعر في هذه اللحظة براحة عميقة كما لو كنت قد وضعت للتو حقائبك على الأرض. ستظهر ابتسامة على وجهك، وبهذا الفعل، ونظرة القطة التي لم تتركك لثانية واحدة، ستدرك هذا الجنون غير المُجدي الذي أشعلت به يومك بالعمل ونقلته إلى يوم عمل آخر!

أنت دائمًا في أعلى درجات التوتر وفرط النشاط! ستخبرني بأهمية ترتيب مهام الغسيل والتنظيف، وأن عليك القيام بها بشكل جيد، ولكن يمكننا أيضًا ترتيبها وفعلها في الوقت المناسب، دون إجهاد وفي هدوء.

ولكن، إذا واصلت ذلك التصرف المُربك، ستجد القط يستيقظ بهدوء للعثور على مكان أكثر هدوءًا ليلعق نفسه به في سلام. سوف يبتعد متظاهرًا تقريبًا بهز رأسه وهو يقول: «هذا الأمر لا يمكن إصلاحه! أهلًا بالضغط في المنزل! سأجلس في الخزانة على كومة الملابس، يجب أن يتركني وشأني لفترة!» ويتجه نحوك في مواء أخير، قبل أن يتجه نحو أكوام الملابس التي سيتعين عليك تنظيفها بعد ذلك. ستفهم حينها ما يقوله لك: «بما أنك تبدو في أزمة وفي حالة عصبية ثائرة طوال الوقت، لا تنس ملء طبق الطعام، وتغيير الصندوق حيث أقضي حاجتي لأنه بدأ في إظهار كتل صغيرة من البراز!».

كف عن الركض دون توقف!

يا لها من مضيعة للطاقة!

تعلم كيف تتخد وقفة، لتقف بجمال وشموخ عارض الأزياء!

☺

للتأمل



«يكفي أن تنظر إلى القط لترى عمق الألغاز

التي يعكسها لمعان كل عين من عينيه

علينا نحن البشر الشجعان».

جاك لوران




يعرف القط ما يريد إنه صريح

«نحن لا نمتلك قطًا بل هو من يمتلكنا».

فرانسواز جيرو



لا يبذل القط جهدًا، ولا يبحث عن أكثر من طريقة ليحقق غايته، بل لن يدعك تذهب حتى تحقق له إياها، فهو يعرف ما يريد، ولن تجبره أن يأكل من الطعام إذا قمت بتغيير العلامة التجارية التي تعود هو عليها! سيظهر اشمئزازه أو يسكب الطبق، وستضطر حينها إلى العودة للعلامة التجارية القديمة للطعام التي تعود عليها! هو يعرف ما يريد ولا يمل من اختياره.

لن تستطيع أيضًا إجباره على الدخول إلى المنزل في الوقت الذي يكون فيه مستمتعًا ومختبئًا بين بعض الأزهار التي تبعد خطوتين عن منزلك!

القط صياد ممتاز، فعندما يضع فريسة أمامه هدفًا، لن يستطيع أي شيء أن يعوقه عن بلوغ هدفه! وهذا ما يميز القط: إنه عنيد ويعرف ما يريد، ولا يعرف التفاوض!

دائمًا ما يتعين علينا أن نُشكل رغباتنا وحسب... وبعد ذلك نقول: «لا أعرف حقًا ما أريد، لكنني على الأقل أعرف ما لا أريده!». أحب نصف تلك الجملة فقط، لأنها تخفي غاياتنا التي نحاول إخفاءها خلف الستار، اعتقادًا منا أننا غير قادرين على التحقيق أو الوصول إلى كذا وكذا...

«ماذا تريد حقًا؟» يجب أن نسأل أنفسنا هذا السؤال بصفة منتظمة وبقدر من الصدق. نحن نميل دائمًا إلى الاكتفاء بما يمليه علينا من حولنا، أو بما ينتظرونه منا، متوهمين أننا خلقنا لهذا، ومتجاهلين أن رغباتنا وحاجاتنا هي التي يجب أن تُحركنا!

«ماذا تريد حقًا...؟» يعرف القط ما يريد، ويطبق ذلك في كل لحظة من حياته. معرفة ما تريد هو أول خطوة، أما الخطوة الثانية هي تمكين نفسك من فعل ما تريد، وسؤال نفسك بوضوح عن تطلعاتك، كما تقول العبارة الشهيرة: «فلتسمِ القط قطًا!» Appeler un chat, un chat أي أن تكون واضحًا مع نفسك!

من الهوس أن نحاول إيجاد أكثر من طريقة ملتوية، لنقول ما يمكن قوله ببساطة، أو نسأل بحزم عما نريد، إنه هوسٌ مرهق جدًا!

فلتكن بسيطًا، ولا تخف من تسمية الأشياء بمسمياتها، ومناقشة الموضوعات كما هي، وقول الحقيقة كما هي، حتى نتأكد بوضوح مما نريد! كن صريحًا، فستوفر الكثير من الجهد والوقت!

وأخيرًا، إذا كان القط يعرف ما يريد، ويطالب به بشكل غير مباشر من خلال سلوكه، ولا يقف مكانه، بل يتصرف بشجاعة، فنحن محظوظون بما يكفي للحصول على لسان نطلب به ما نريد.

كن صريحًا، اسأل، هل: «أريد، أستطيع، أفعَل»؟

يجب أن تصبح تلك العبارة بالنسبة إليك، كما للقط، الفطرة الثانية!



القط لديه الجرأة في طلب المساعدة
(طوال الوقت!)



«تتبع القطط مبدأ: لن يضر إذا طالبنا بما نريد».

جوزيف وود كروتش

كما رأينا للتو في الفصل السابق، أنه بمجرد تحديد رغباتنا وصياغتها والتعبير عنها بوضوح، سنحتاج فقط إلى محفز مشجع، وقليل من المساعدة. لا نجرؤ أحيانًا على طلب المساعدة في عملنا، أو إذا كانت لدينا مشكلات في حياتنا الشخصية. لماذا؟ هل بسبب الخزي، أو الخوف من الرفض، أو الكشف عن أسرارنا، أو شعور التسول واستجداء المساعدة... والمزيد من العار حين نكون في أزمة مالية خطيرة؟ نحن لا نطلب المساعدة بسبب الكبرياء، إنه كبرياء في غير محله.

لا يخجل القط أن يطلب شيئًا عندما يكون جائعًا، أو يريد الذهاب في نزهة أو يريد عناقًا. حتى عندما تنام، لن يكون لديه مشكلة في إيقاظك لتلبية رغباته في اللحظة نفسها.

وفي هذا الموضوع أيضًا، لدينا كلنا ما نكسبه من خلال طلب المساعدة من ممن هم حولنا عندما نحتاجها. والشيء الأكثر روعة هو أن هناك دائمًا شخصًا سيسعد بمساعدتك... هذا فقط إذا طلبت!

كم من مرة سمعنا العبارات مثل: «لكن كان عليك إخباري»! أو «لماذا لم تخبرني في ذلك الوقت؟! كان بإمكاني مساعدتك»!

يكون الطلب عادةً أسهل وأبسط من ذلك لإيجاد حل، فالقط دائمًا على حق! هو يجرؤ على الطلب.

اطلب المساعدة!

سيكون هناك العديد من الأشخاص المستعدين لمساندتك

وهكذا ستقدرهم!

الساعة السابعة والثلاثين دقيقة مساءً: وقت الطعام

إذا كنت تتناول الغداء سريعًا، اعتمادًا على وقت استراحتك من العمل، ففي المساء لديك الوقت لتنغمس في تحضير طبق صغير للقط.

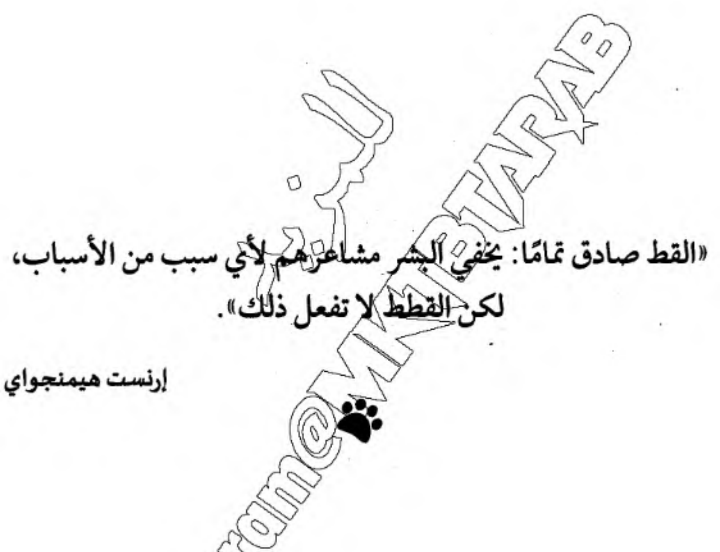
لقد أعطيت القط شرائح السلمون الهلامية في الصباح، وأنت تكتفي لعشائك بعلبة رافيولي قمت بتسخينها سريعًا في المايكروويف مع باقي الجبن المبشور الجاف، الذي اكتشفته لتوك في الثلاجة.

دائمًا ما يكون الطهي مع شخص أو شخصين أسهل بالطبع، ولكن إذا كنت بمفردك، حاول دائمًا العثور على أطباق صغيرة تحبها ويسهل تحضيرها.

لا تتردد في إخراج طبق جميل أيضًا، لأن الأكل من علبة النودلز الصينية... بصراحة، هناك ما هو أفضل منه لرفع روحك المعنوية!

فلتنمِ الاهتمام برفاهيتك من خلال الاهتمام بالتفاصيل. وإن كنتما زوجين، فاستفد من هذه الملاحظات البسيطة. تناولا معًا كأسًا من النبيذ، وتبادلا الحديث حول ما حدث في يومكما، وكذلك قم بإغاظة شريكك ضاحكًا، لأنه لم يستطع تقطيع وتتبيل البطاطس بشكل جيد كما تفعل أنت! إنها لعبة تبادل صغيرة وممتعة... لن يشكل روتين الطهي فرقًا، ولكن الأوقات الممتعة في التحضير والأمسية الجميلة هي التي تحدث الفرق!


القط صادق دائمًا



«القط صادق تمامًا: يخفي البشر مشاعرهم لأي سبب من الأسباب، لكن القطط لا تفعل ذلك».

إرنست هيمنجواي

كلنا نكذب أحيانًا... وأول شخص نكذب عليه هو نحن! لا يقودنا هذا الكذب إلى المتعة مطلقًا، بل إلى الحرج والانزعاج. وبكل تأكيد لن نكون فخورين بذلك.

لا يخفي القط حالته ومشاعره ورغباته، فهو دائمًا واضح وثابت في موقفه ومع ما يدور في رأسه.

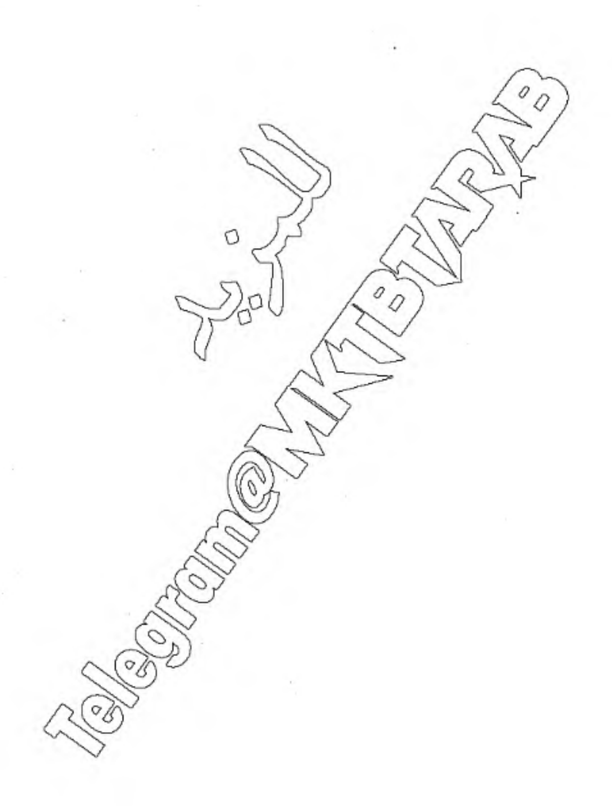
يسأل القط نفسه: «لماذا أفعل عكس ذلك؟». نعم، لماذا نميل إلى الكذب في حين يمكننا أن نكون صادقين مع أنفسنا ومع الآخرين؟ هذا هو الأسلوب الأكثر بساطة وسلاسة! لن يكون لدينا الحاجة إلى تذكر كل الأكاذيب التي قلناها حتى لا نناقض ما نقول... ولن يكون علينا التمسك بشكل معين أو موقف معين أو تنفيذ مهام ناتجة عن شيء تفاخرنا به كذبًا، لكي نظل منسجمين مع من حولنا، ولن نتحول لمرضى بهوس اختراع الأساطير!

إنه أمر مرهق أن تكذب! وخاصة عندما تكذب لكي تخفي الأكاذيب القديمة! وعاجلًا أم آجلًا، سينكشف كل هؤلاء المهووسين باختراع الأكاذيب، لأنه كلما غرقوا في كذبهم، كان صعبًا أن يحافظوا على تلك الأكاذيب التي ستتشعب وتجعل حياتهم أكثر تعقيدًا.

كن كسولًا وقل الحقيقة دون تزييف أو ادعاء! كن كالقط: صريحًا وواضحًا. وكما ناقشنا من قبل، ستكتسب كاريزما ومصداقية بين الآخرين! كن صادقًا مع نفسك وبالتالي سيضع الناس ثقتهم بك، ستكسب أنت راحة البال والتقدير!

كن صادقًا،

فيكون لديك كل شيء لتكسبه!


السيزيف
Telegram@MKTBTARAB


القط صامت ويراقب



«إذا كان بإمكان القطط التحدث، فلن تتحدث!».

نان بورتر

لا يقوم القط البري بالمواء خارج فترات التكاثر، بل فقط يبعد منافسيه بصوت أجش. يئن القط في أول عمره فقط ليفرض وجوده ويُسمع صوته، ولكن مع مرور الأشهر، يلتزم الصمت.

المواء الشديد للقط في مرحلة البلوغ هدفه فقط الحصول على انتباه الإنسان، لأنه يحاول التحدث إلينا، وبالطبع نحن لا نفهم أي شيء، فيسكت القط ويعود إلى أفكاره وملاحظاته ورفاهيته دون نقاش عقيم مع قطة أخرى أو إنسان لن يفهم شيئًا عنه!

نحن نثرثر ونعبر عن أنفسنا بلا توقف في صغرنا، ومع تعلمنا اللغة وتقدمنا في العمر، نتحدث أكثر فأكثر بسبب أو من غير سبب! أما القط، فيصبح «كبير السن» بسرعة كبيرة، على عكسنا نحن، ويتعلم بسرعة التزام الصمت، ملاحظًا أي فعل لنا أو تغييرات في بيئته، لكن من النادر أن يدلي بأي تعليق.

نميل للتعبير عن أنفسنا في كل شيء وطوال الوقت، وتحجب هذه الثرثرة عنصرًا ضروريًا لرفاهيتنا وهو: تعلم الصمت!

وبصفتي ثرثارًا، أنا أعرف ذلك: أحيانًا نقول الكثير من التفاهات! وفي بعض الأوقات نُعبر عن فكرة ما بطريقة يسيء الجميع فهمها لأنها طُرحت بشكل سيئ يشوه معناها... لم نكن نريد قول ذلك بالفعل، ولكن فات الأوان، فقد خرجت الكلمات دون المرور بمصفاة!

تعلم الصمت يعلم المرء التحكم في اندفاعه، ويجنبه أحيانًا قول الكثير من الهُراء، كما يُعلمه التفكير الموزون الذي يراعي العناصر المختلفة... ثم يُعلمه الاستماع لما يقوله الآخرين، وعدم احتكار أي نقاش لنفسه... وأيضًا عدم فرض رأيه كحقيقة مُطلقة.

تعلم الصمت هو أيضًا الحفاظ على التريث والسرية في حياتنا. أن تكون صادقًا هذا جيد، ولكن أن تكون واضحًا بشأن كل شيء وطوال الوقت ومع أي شخص، لن تكون هذه أفضل طريقة لحماية نفسك من خبث البشر. التعبير عن الذات لا يعني الانفتاح، وإذا كان تبادل الحديث ضروريًا، فإن الملاحظة والاستماع يكونان أحيانًا مقنعين مثل كل الحُجج!

تعلم كيف تلتزم الصمت أحيانًا!

تعلم ألا تكون في كل ثانية مركز الاهتمام!

استمع لكي تتعلم،

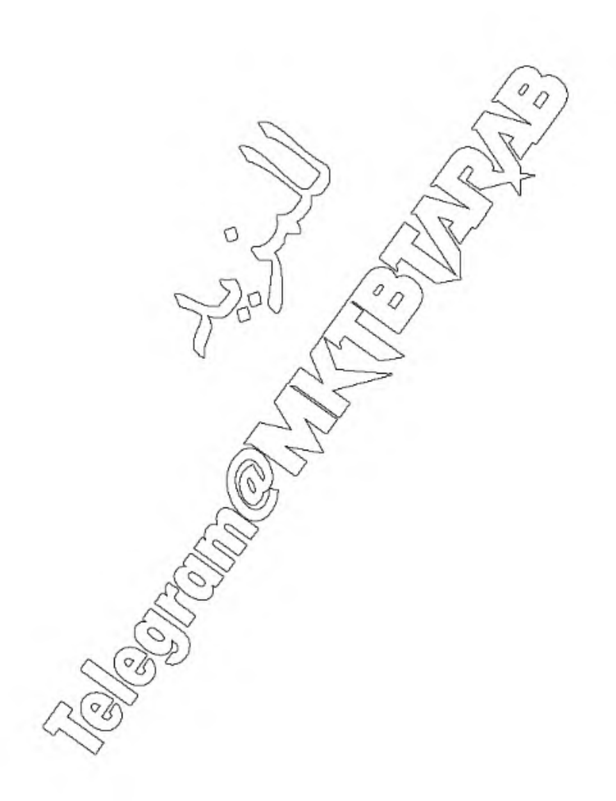
وتعرف كيفية التزام الصمت واعرف في أي وقت تتكلم.



للتأمل

«يصير الإنسان متحضرًا إذا فهم القط».

جورج برنارد شو


Telegram@MKTBTARAB



القط صديق مُخلص



«إذا كنت تستحق عاطفته، سيصبح القط صديقك وليس عبدك».

تيوفيل جوتييه

سيصبح قطك صديقك ومخلصًا وفيًا لك إذا قَبِل بك في عالمه، ثم سيعتني بك كل يوم. ومع القليل من المواء، سيستمع إليك وأنت تشكو، ويطمئنك، ويواسيك... سيكون هناك من أجلك في جميع الأوقات.

هل نحن كبشر حاضرين دائمًا وعلى استعداد لأن نستمع لأصدقائنا؟ أليس ما نفعله هو هدم علاقات قد قمنا ببنائها في زمن طويل؟ أجل، يمكننا اتخاذ قطنا كقدوة في الإخلاص وإنكار الذات والحنان والصداقة حين نُعامل أصدقاءنا. قد تقلب التغيرات والمواقف موازين علاقاتنا بأقرب الناس إلينا، سواء كان الأمر طوعيًا أم لا.

حالة العشق والهيام في بداية علاقة الحب معروفة للجميع! هذه الأوقات التي ينسى فيها الحبيبان الجديدان المليئان بالشغف العالم من حولهما لبضعة أسابيع، وحتى بضعة أشهر... إنها حالة مفهومة وسرعان ما نعود لطبيعتنا عندما تنكسر هالة الحماقة والسذاجة. وعندها نفكر في علاقاتنا بحذر، وفي تلك الحالة قد يقرر المرء بوعي أو من دون وعي أن يقوم بتغيير حياته تمامًا ليكرس نفسه لشغفه الجديد، وألا يعود إلى أولئك الذين كانوا دائمًا حاضرين في حياته من قبل... إنها أنانية تُترجم كخيانة وهجر بالنسبة لأحبائك.

«منذ أن بدأت تلك العلاقة، لم أعد أراها...» من لم يقُل تلك العبارة أو يسمعها بخيبة أمل في مرحلة ما من حياته؟

أما بالنسبة للإخلاص في الصداقة، فلدينا الكثير لنتعلمه من القط الذي يظل حاضرًا من يومه الأول حتى الأخير دون ممارسة أي ألاعيب. إن القطط أكثر إنسانية من البشر أنفسهم، لأننا ننغلق أحيانًا على أنفسنا تاركين كل شيء خلفنا.

الصداقة هي علاقة قوية، إن لم تكن أكثر قوة من علاقة الحب، لأنها غالبًا ما تدوم لفترة أطول... والتضحية بها لصالح علاقة حب جديدة قصيرة، بحجة مواكبة المجتمع الذي يطلب منك ذلك، في سن معينة، تؤكد أن من تركت صداقتك لأجله لن يكون بجانبك ليساندك عند حدوث ضيق مُحتمل.

حافظ على صداقاتك،

لأنها أثمن الكنوز في حياتك.

ومثل القط،

لا تفرط فيها مطلقًا.



يركز القط على ما هو مهم



«أحب في القطط تلك اللامبالاة، التي ينتقل بها من الصالونات إلى مواسير الصرف».

شاتوبريان

راودتني ملاحظة حين راقبت قطي «زيجي»: إنه سريع جدًا في لعق نفسه والحفاظ على صورته وأناقته أمام نفسه، في حين أنه يبحث في القمامة عن أي شيء ذي قيمة! أدركت حينها أنه يهتم بما هو ليس ماديًا، ويهتم بشكله وأناقته أمام الآخرين. وأتذكر أيضًا أنه كان لديه صديقة من نوع الأنجورا، التي تتميز بالعيون الخضراء، كانت تلعق نفسها وهي مستلقية على الأريكة، بعد أن عادت من نزهة قد اتسخت فيها. وكانت بعد العودة من التنزه تشبه ممسحة عائدة من مغامراتها!

معرفة كيفية عزل نفسك أحيانًا عن العالم المحيط بك، وعن الأشياء المادية، وأن تعرف كيف تكف عن الاهتمام بتفاصيل شكلك بالمرآة، هو مثال يجب أن يحتذى به لنتمتع بالقليل من التواضع والصدق حتى نصل إلى التفريق بين ما هو مهم وما هو سطحي.

لا يهتم القط بالماديات أو مكانته الاجتماعية، بل يهتم بملذاته ورغباته فقط! وقد ناقشنا قبلًا أنه لا يهتم أيضًا بما يقوله الآخرون أو بما يفكرون فيه! إنه يرمي كل هذا الهراء خلف ظهره! وماذا يقول حين يريد أن يفعل شيئًا أو يكتشف شيئًا جديدًا؟ «نعم سأتسخ، وماذا بعد؟ سوف أغتسل! ولكن في الوقت الحالي... أين ذهب هذا الشيء الكبير ذو الذيل الطويل...؟! إنه هنا تحت كومة التراب الكبيرة تلك! GO!».

استمتع بما تحبه عندما تريد، دون القلق كثيرًا.

لا تُعطِ الأشياء المادية أهمية كبيرة،

لأنك تعرف المثل:

«ما تتملكه، تنتهي أهميته بامتلاكك له!»

يوم القط

الساعة الثامنة وثلاثون دقيقة: أمسية من الراحة

الوسائد والأريكة المريحة هما علاج للقط بعد يوم «صعب»!

يسأل القط نفسه: «ماذا يفعل هذا حتى الآن أمام مكتبه، وينقر دون توقف على لوحة المفاتيح؟!». يأتي القط ليجلس على أزرار اللوحة، ويضع ذيله في أنفك، وأنت تحاول تحريك الفأرة على الشاشة ولا تستطيع...

القط موجود لتذكيرنا بأن هناك وقتًا لكل شيء، للعمل، وللعائلة، ولشريك الحياة، وللاسترخاء، وله أيضًا!

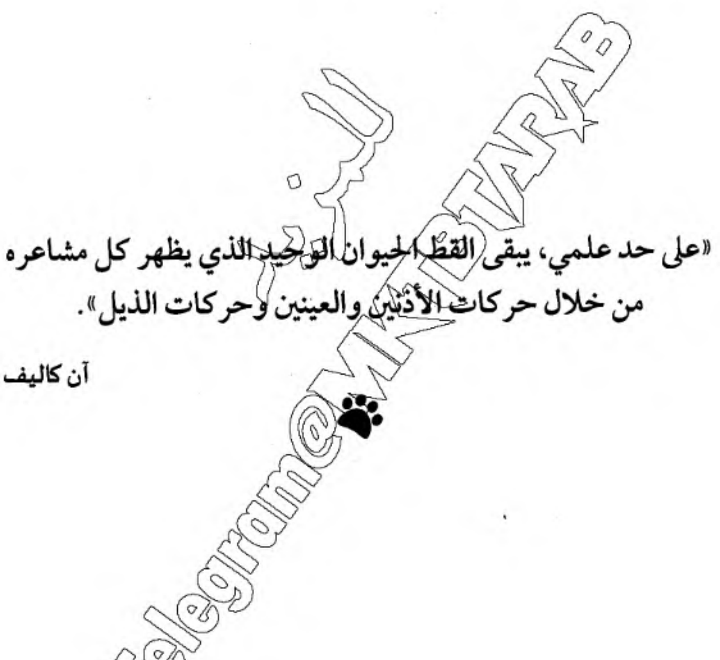
إنها الساعة الثامنة وثلاثون دقيقة، هذا ليس وقتًا لإكمال العمل بل للتوقف عنه! توقف!

لم أستطع فهمه قبلًا حين كان يأتي ذهابًا وإيابًا عند قدميَّ، أو فوق لوحة المفاتيح، وهو يحك أنفه بطرف شاشة الكمبيوتر... كانت حينها الساعة العاشرة أو الحادية عشر مساءً وكنت غارقًا في العمل دون أن أُنجز أي شيء تقريبًا.

من كان على حق في ذلك الوقت؟ في الواقع، كانت أمسية مريحة ضائعة، مقابل القليل من العمل الجيد!

ومن ثم أصبح ذلك قاعدة أحترمها الآن: عند الساعة التاسعة مساءً، أُغلق جميع الملفات ثم أنعم بليلة هنيئة!


القط طبيعي دائمًا



«على حد علمي، يبقى القط الحيوان الوحيد الذي يظهر كل مشاعره من خلال حركات الأذنين والعينين وحركات الذيل».

آن كاليف

لن يلجأ القط لإغواء كاذب، ولا للعب دور تمثيلي، ولا لأسلوب مستعار، ولا يتبنى موقفًا أو شكلًا معينًا للاقتراب منك، بل سيفعل كل ما يريد مُحترمًا شخصيته. إنه صادق كما رأينا، لأن هذا حل أبسط لكل شيء! لماذا عليه أن يتخذ موقفًا ليظهر بشكل آخر على عكس ما هو عليه؟ بماذا يعود عليه هذا؟

نتظاهر غالبًا بسبب نقص الثقة بالنفس، ما الهدف من ذلك؟ لا شيء. فنحن نكذب على أنفسنا مرة أخرى، ونكذب على الآخرين. والأسوأ من ذلك هو أننا على اقتناع بأن هذا التظاهر الذي نفعله لمواجهة موقف أو نوع معين من البشر سيكون أكثر مصداقية مما نحن عليه في أعماقنا. يا له من غباء!

كيف لديكور سينمائي من ورق مقوى، أن يحل محل محيط عظيم حقيقي؟

بعيدًا عن الكذبة التي نطورها، خوفًا من عدم كوننا على المستوى نفسه للآخرين، هذا بالتأكيد أفضل طريقة لنكون غير بارزين ومن دون جاذبية أو كاريزما! طبيعتنا ليست بلاستيكية، بل تعكس كل ما نحن عليه، وتجعلنا جذابين وذوي مصداقية في نظر الآخرين! إنها ضمان لما نحن عليه دون أي زيف.

تظل معرفة كيفية البقاء بشكل طبيعي في أي موقف أفضل طريقة لتحصل على الاحترام والتقدير من حولك! لا تقلل من شأن نفسك!

كن طبيعيًا

في كل الظروف!





القط متواضع ومتسامح مع نفسه

«القط ليس ملزمًا بالعيش وفقًا لقوانين الأسد».

سبينوزا



نميل أحيانًا إلى رفع سقف طموحاتنا، وإلى أن نكون قاسيين على أنفسنا إلى حد جلدها ذاتيًا! أن تكون طموحًا هذا جيد، أن تحاول أن تكون أفضل صورةً منك هذا جيد، ولكن أن تعرف كيف تكون متسامحًا مع نفسك في حالة الخسارة هو شيء مهم أيضًا. يجب أن تكون صادقًا مع نفسك بما أنك فعلت ما في وسعك في أداء عمل ما أو مشروع ما، لن يطلب منك أحد أن تكون خارقًا في كل لحظة، إلى الدرجة التي تصبح فيها مريضًا!

ما علاقة القط بهذا؟ تلك العلاقة واضحة في عبارة «سبينوزا»، القط على الرغم من أنه يتبع فصيلة تُشبه الأسد، فإنه لا يُجهد نفسه طوال اليوم، ولا يركض مثله! القط لم ولن يكون ملك الغابة!

قد لا يكون حتى ملكًا بين القطط الأخرى في الحي! وماذا في ذلك؟ هل يمنعه هذا الأمر من العيش بشكل رائع؟ هل يمنعه من أن يكون سعيدًا؟ هل يقضي وقته في التفكير للحصول على مكانة يعرف أنه لن يستطيع الحصول عليها أبدًا؟ هل هذا يجعله يشعر بالسوء؟

القليل من التواضع والقليل من القبول لن يمنعانا من الفخر بما نحن عليه وبما نفعله! هل يجب أن نتوقف عن الغناء لأننا لسنا «فريدي ميركوري»؟ هل يجب أن نتوقف عن الرسم لأننا لسنا «سيزان»؟ هل نحن أسوأ؟ أم مختلفون فقط؟

افعل ما في وسعك واستمر في التقدم، لأنه حتى لو علم القط أنه لن يكون أسدًا أبدًا، هذا لن يمنعه من القفز والركض والصيد، ومن أن يكون ملك أريكتك!

كن متواضعًا فيما تفعله

تسامح مع نفسك،

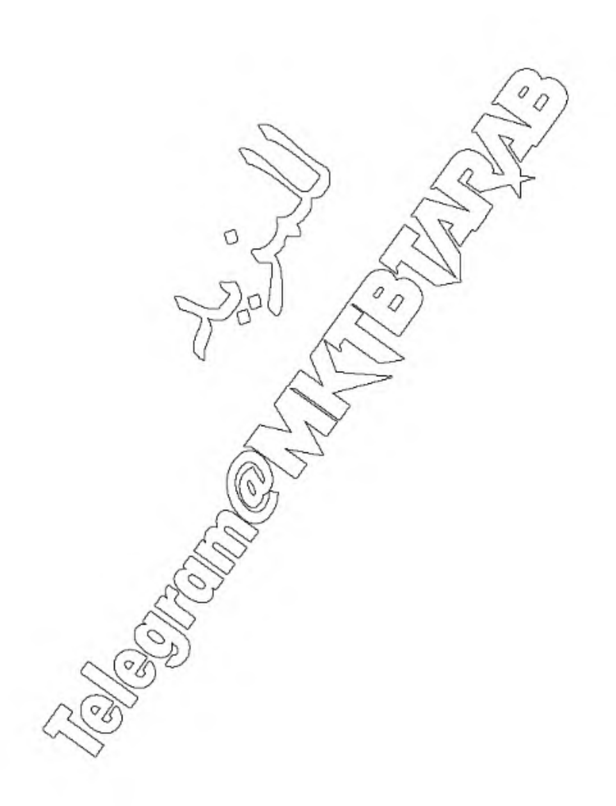
ولكن اعمل ما في وسعك!

أسرار قط

«إن كان البعض منكم يحب النوم بجانبنا أحيانًا، فسنلتقي عند باب الغرفة! كنا نلهو في صغرنا ولا ننام كثيرًا ونفضل اللعب في السرير، لكننا نهدأ بعد بضع سنوات. لذا افتحوا الباب لنا، سننام بهدوء عند قدميكم، وإذا أتينا إلى سريركم وإلى جانب أذنيكم على الغطاء الدافئ، فهذا من أجل حمايتكم ليس إلا...

من يقوم بالمراقبة خلال الليل حتى لا تزعجكم الأرواح الشريرة في أثناء نومكم؟ من يقف حارسًا في الظلام ويجلس على حافة النافذة في غرفة المعيشة حتى لا تدخل أي روح خبيثة المنزل؟ هذه أيضًا مهمتنا... نحن ننام معكم لحمايتكم... قد تصدقوننا أو لا تصدقوننا، حتى إن بدا الأمر خياليًا ولكن... فكروا في الأمر!».

«زيجي»


Telegram@MKTBTARAB



يعرف القط كيف يستمتع بكل شيء!

«عندما ألعب مع قطتي، من يدري ما إذا كانت لا تستمتع معي أكثر مما أفعل أنا معها؟».

ميشيل دو مونتين

نتساءل في بعض الأحيان عما إذا كانت الحياة قاسية عندما نخوض التجارب الصعبة. لذلك، لفهم جوانبها المخيفة أو للحكم على موقف ما من منظور (كوب نصف ممتلئ أم نصف فارغ؟) يجب أن نعرف كيف نستمتع.

معرفة كيفية الاستمتاع هي شرط أساسي للسعادة، فالأشخاص الجادون للغاية، والعالقون في مكانة لا ينزلون منها أبدًا، يجدون أنفسهم أحيانًا غير قادرين على معرفة كيفية اللعب والاستمتاع والضحك؛ هم يعجزون عن الضحك.

اللعب هو أحد الأنشطة الرئيسية للقط، والصيد بالنسبة إليه جزء من اللعبة، وأحيانًا يكون قاسيًا عندما نراه يتلاعب بجرذ لساعات، ثم يتركه يهرب لبضعة سنتيمترات ويصطاده مجددًا... إنها لعبة الطبيعة، ونحن البشر نخترع طرق عدة للضحك والاستمتاع!

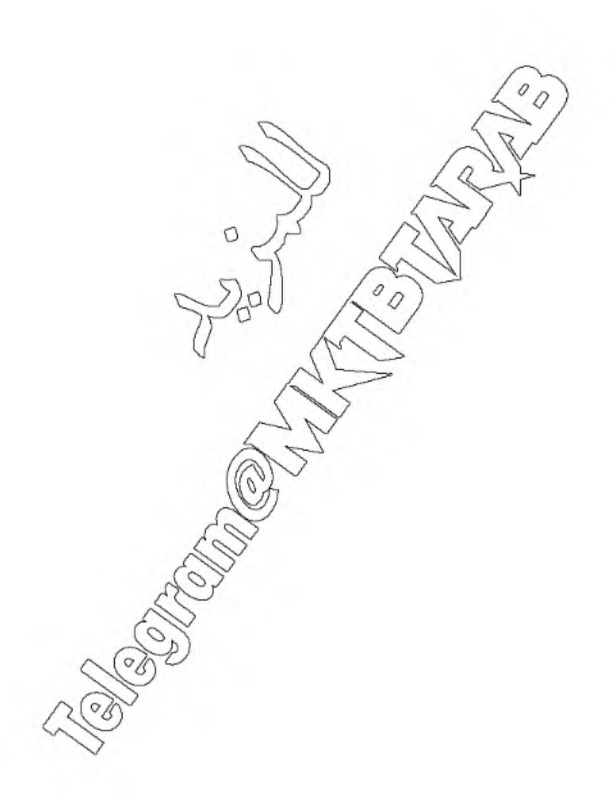
اعرف كيف تضحك، واضحك على كل شيء، ولا تأخذ الأمور على محمل الجد. اخرج من القوقعة التي صنعتها ومن مكانتك الاجتماعية. قد يسمع المرء أحيانًا: «أنت تفهم، شخص بمكانتي، لا يستطيع فعل ذلك...».

المكانة الاجتماعية وصورتك الذاتية عن نفسك و«التظاهر» كما رأينا من قبل يمنعوا المرء من الاستمتاع، لذلك عليه تعلم نسيان تلك الأمور!

استمتع!

بكل شيء!

وطوال الوقت!


Telegram@MKTBTARAB



القط جميل... وهو يُدرك ذلك!



«هناك جمال لا نجد ما يكفينا من المفردات للتعبير عنه،
تنعم القطط بهذا الجمال».

لويس نوسيرا

تتمتع القطط بجمال فريد، ومن النادر أن تجد قطًا قبيحًا إلا إذا كان مُهملًا ولا يحصل على أي اهتمام أو كان عجوزًا وحزينًا، وهذا شيء مذهل!

القطط جميلة منذ ولادتها وحتى موتها، ولا تعاني إلا قليلًا من تغيُّر الزمن. هل رأيت قطًا لديه تجاعيد؟ هل يفقد القط شعره؟ لماذا يتدهور البشر جسديًا كثيرًا؟ هل نحن «أرقى» من القط شأنًا إلى هذه الدرجة؟

كون القط جميلًا ليس هو المهم في حد ذاته، لكن تلك الثقة بالنفس طوال الوقت تأتي من كونه جميلًا ومن أنه مُدرك لذلك.

ومن المؤكد أنه لم يحصل على أي نصيحة للتجميل، يجب أن يشعر بالراحة إذًا! ولكن بالنسبة إلينا، نحن البشر الضعفاء، الجمال هو عنصر لا غنى عنه في سعادتنا وثقتنا بأنفسنا، والذي لا يمكن التهرب منه ببساطة: «ما يهم هو الجمال الداخلي!» هذا خطأ، وهو غير كافٍ، والجميع يعرف ذلك.

لسنا جميعًا متساوين أمام هذا الجمال، هذه النعمة الطبيعية التي يولد بها البعض. وعلى الرغم من كل شيء، هناك فرق بين أن تكون مقياسًا للجمال وأن تكون مثيرًا للاشمئزاز! إنه فرق يجب على الجميع محاولة تعديله ليشعروا بأنهم في أفضل هيئة وسلوك ومظهر. الهدف ليس «التظاهر» كما ينبغي في نظر الآخرين، كما ذكرنا، ولكن الشعور بالرضا عن كيانك، وأن تكون حسنًا في رأيك، وحسنًا ككل! إنها مجرد قاعدة جمال يجب اتباعها، وهناك قاضٍ واحد فقط ومحايد (إلا إذا حكم وفقًا لقوانين ليست له): إنه أنت! أنت في مرآتك! وهذا كل شيء!

إذا وجدت نفسك جميلة أو جميلًا، في مرآتك، وبصدق، أمام نفسك والكاريزما الخاصة بك، بالتالي قوتك في التأثير ستتضاعف!

الشعور بالجمال مهم، بل ضروري! ولكن ليس باتباع أي معايير أو شروط! ليس مثل الرغبة في الظهور كعارض على غلاف مجلة، وبخلاف اتباع قواعد مقززة تسبب مرض اضطراب الشهية، تجعلك ترفض ذاتك ولا تحبها كما هي! من إذًا سيحبك وسط هذا النفاق والتظاهر؟

نحن رائعون بما نحن عليه،
وبما يمكن أن نطوره في أنفسنا،
وليس بما هو مُتفق عليه من المجتمع.
وهذا هو مُفتاح... الجاذبية.

يوم القط

الساعة الحادية عشر مساءً: في بلاد الأحلام

- كان اليوم طويلًا ومُتعبًا، حان الوقت للذهاب لعد الفئران... لا توجد طريقة لتخفيف آلامه النفسية والجسدية سوى غطائه الدافئ المريح... لكن القط يُفضل النوم بجانبك!
- وكما رأينا في «أسرار قط»، يجب أن تضع في الحسبان أنه لا يريد أن يعانقك أو ينام على بطنك دون أن يكون هناك شيء في المقابل.
- هل سمعت من قبل عن Purr Therapy أو العلاج بصوت القطط؟ أو فوائد وجود القط لأنه يستطيع معرفة أي الأعضاء الجسدية مصابة فيقترب منها؟ تم العديد من الدراسات حول مهارات الشفاء للقط فلماذا لا نستفاد بالنوم بجانبه؟ هذا كل ما يريده!
- وفي الصباح الباكر، ستجده نائمًا على طرف السرير من أجل بعض الهدوء وهو لا يزال أيضًا قريبًا منك وعند قدميك...
- وأخيرًا، حتى لو كان لدينا الكثير لنتعلمه من القط، يمكننا أن نقول إننا في نقطة واحدة متشابهون تمامًا، كما يقول هذا المثل اللبناني، سواء كنت رجلًا أو امرأة: «أحلام القط كلها فيران!».
- تصبحُ على خير!


السرايا
Telegram@MKTBTARAB


القط مرتاح في أي موقف



«يكتفي القط بالوجود، إنه التعبير الأنسب له».

لويس نوسيرا

يمكن القول إن هناك العديد من المواقف في حياتنا قد نشعر فيها بعدم الارتياح، حتى لو نَمَت الثقة بالنفس بمرور الوقت وسَهُلَ التغلُب على هذه المواقف الحساسة. هل نشعر أحيانًا بأننا لسنا متساوين؟ ولكن مع من؟ ومع ماذا؟ مع الآخرين بالطبع، ومع الصورة التي نود أن نكون عليها!

هل رأيت قطًا يشعر بعدم الارتياح؟ أبدًا! إنه شعور بشري لدرجة أننا نادرًا ما نفكر في ربطه بالقط. لا، لن تشعر القطة أبدًا بعدم الارتياح بالمعنى الذي نفهمه، لأنه كما رأينا في فصول مختلفة من هذا الكتاب، القط ليس لديه مكانة للدفاع عنها: إنه موجود وحاضر فقط. لذلك، هو واضح في سلوكه، ولا يكذب حول شخصيته أو قدراته، وهي الأسباب نفسها التي تسبب لنا انعدام الراحة، تلك الأسباب التي خلقناها نحن.

ألا نخاطر نحن الآن بأن «نُكشف» وأن كل ما رويناه ما هو إلا كذب، ألا نخاطر بالظهور بأننا لسنا على المستوى المطلوب وأن نشوه صورتنا أمام المحيطين بنا؟

نشعر بعدم الراحة عندما نجد أنفسنا في مواجهة بين ما قلناه وفعلناه وما نحن عليه، وكلما كَبُرت الأكاذيب، زاد الفرق بينهما وزاد الشعور بعدم الراحة، وهذا يوضح لكم الحالة النفسية لمن حولنا من مريضي الهوس الأسطوري، عندما نقوم بكشفهم يومًا ما! قد تشعر أيضًا بعدم الارتياح عندما لا تشعر بأنك على المستوى المطلوب نفسه، وهذه مسألة ثقة بالنفس، ولكن كما رأينا، هذا يزداد عندما لا

يكون الأمر بصورة طبيعية، والقط موجود لإرشادك، ولمساعدتك طوال فترة تعلُمك.

لا يزال يتعين عليك، لكي تكون مرتاحًا في أي موقف، أن تكون صادقًا مع نفسك ومع الآخرين، ولا تتعلق كثيرًا بالصورة التي تحملها إليهم، لأنها لا يمكن أن تكون إيجابية إلا عندما تتبع قواعد القط!

أن تكون مرتاحًا دائمًا؟

هذا ليس بالأمر السهل!

يا له من إنجاز يحسب للقط!



يظهر القط التعاطف



«الكائن الوحيد الذي يفهمني في هذا العالم هو قطي».

ديان جونتيه

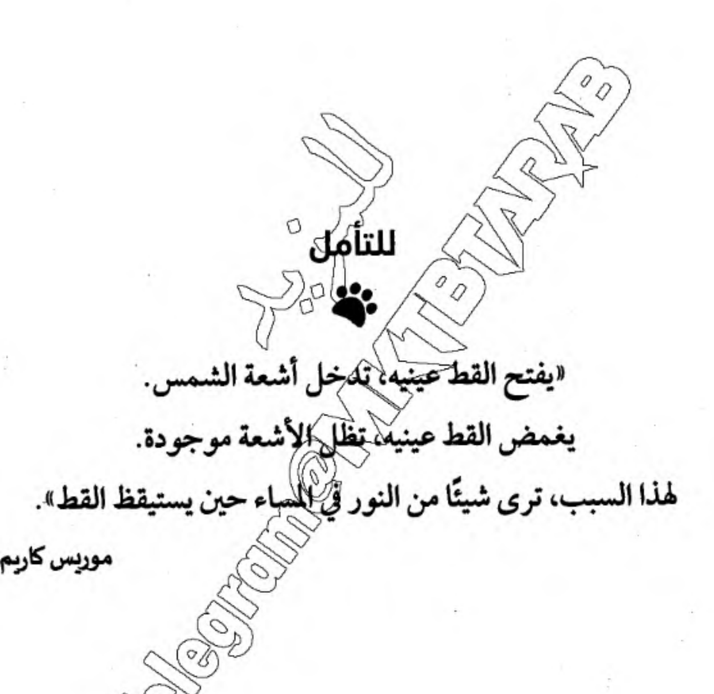
أولئك الذين لديهم قطة يعرفون هذا: لن يرفض أبدًا الاستماع إليكم، فهل نحن قادرون على مثل هذا السلوك، أي الاستماع؟ هل نحن قادرون على مثل هذا التعاطف مع الآخرين، مثل القط عندما ينظر إلينا؟

يجب أن نعترف بأننا صِغار جدًا بالمقارنة به في هذه الصفة. فحتى مع أقوى إرادة في العالم، يصعُب علينا أحيانًا الاستماع باهتمام إلى مشكلات شخص آخر، لأن مشكلاتنا تغمرنا بالفعل، ولأنه من الصعب علينا أن نضع أنفسنا في مكانهم. القط لديه هذه القوة، هذه الرعاية تجاهنا، يعرف شعورنا بعدم الراحة حتى عندما لا نتحدث معه، فيتولى تهدئتنا وحمايتنا... يبدو أن القط يفهم مشكلاتنا أيضًا، ويكرر لنا من خلال عينيه هذه العبارة: «استمر أيضًا»... بينما يملأ فراغنا العاطفي.

التعاطف والاستماع هما صفتان يجب أن نتعلمهما من القط، بدلًا من الانعزال في قوقعتنا ونحن لدينا ما نستطيع تقديمه من مساعدة للآخرين والاستماع إليهم. عندما نستمع، نُعطي بقدر ما نَتَلقى، وأحيانًا دون أن ندرك ذلك.

استمع حتى يسمعك الآخرون

تعلَّم العطاء قبل الأخذ.



للتأمل

«يفتح القط عينيه، تدخل أشعة الشمس.

يغمض القط عينيه، تظل الأشعة موجودة.

لهذا السبب، ترى شيئًا من النور في المساء حين يستيقظ القط».

موريس كاريم

إذًا، أيهما الأكثر سلطانًا: القط أم الباشا؟

العيش مثل القط!

يحسد معظم الأشخاص الذين يعيشون مع القطط أسلوب حياتهم وميلهم إلى السعادة، وغالبًا ما يحلمون بتنفيذ سلوكياتهم وفلسفتهم في حياتهم اليومية. إنه حلم كبير أن تكون قادرًا على تبني نهجه، وتنمية ما يمكن أن يجلب لك الصفاء والرفاهية والمتعة، والابتعاد عن كل ما يُشكل ضغطًا، دون أن تُفكر بأسئلة كثيرة... إنه حلم في متناول الجميع، إذا أخذنا الوقت الكافي لتبني بعض سلوكياته، في علاقتنا مع الآخرين، وفي قدرتنا على التمييز بين ما هو ضروري وما هو عقيم.

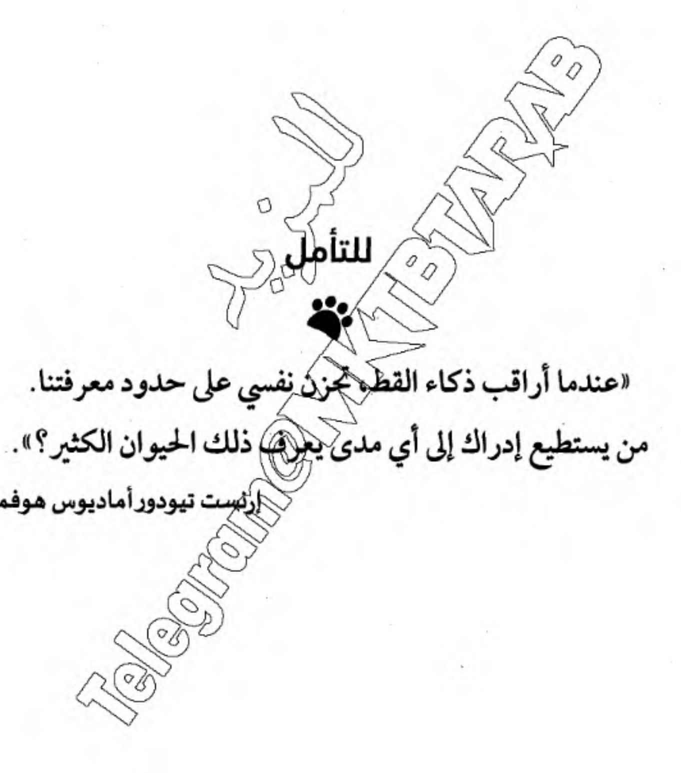
تمتلك القطة معرفة فطرية بالاستمتاع الكامل بالحياة، وهي معرفة لدينا الكثير من الوقت لنتعلمها. لا يوجد درس خصوصي نناقشه بشكل فلسفي مع أحد لنكتسب هذه المعرفة، كي يقدمها لنا في أبسط وسيلة لها في الوجود، لنستوحي منها في علاقاتنا، أو في الحد من الإجهاد، أو تعلم التخلي، أو استعادة الثقة بالنفس... لقد تناولنا العديد من الموضوعات والمفاتيح الحياتية في هذه الصفات الأربعين الأساسية للقط، لتساعدنا على استعادة حياتنا التي فقدناها.

إذا لم يكن لديك قط، فربما قد تكون فوجئت بكل هذه القدرات ونقاط القوة والحكمة في كرة الشعر تلك، ربما سترغب أيضًا في تبني قطًا ليكون رفيقًا لك في الحياة... آمل أن تفعل ذلك، لأنك لن تندم أبدًا على الرابط الذي سيتم وصله بينكما. والآن، افعل مثله، ابنِ حياتك في سبيل البحث عن الرفاهية والمتعة!

إذًا: القط أم الباشا؟

«الاثنان يا سيدي!» هكذا يجيبك القط.

للتأمل



«عندما أراقب ذكاء القطط تحزن نفسي على حدود معرفتنا.

من يستطيع إدراك إلى أي مدى يعرف ذلك الحيوان الكثير؟».

إرنست تيودور أماديوس هوفمان

لدى القط الكلمة الأخيرة دائمًا!

«سيدي ليس ذكيًا في بعض الأحيان، بالأحرى أحمق! هذا يُرهقني! ولكنني أُحبه مع ذلك، فنحن نعيش معًا منذ اثنتي عشرة عامًا، لم يكتسب مني الكثير ولكن هناك تقدُم!

آمل أن تساعدك مفاتيح الحياة التي قام بمشاركتها معك في العيش بشكل أفضل في حياتك اليومية، وفي أن تكون سعيدًا على المستوى الشخصي!

هناك أسرار أخرى كنت أرغب في نقلها إليه حتى يتمكن من نقلها أيضًا، لكنه لا يزال في بعض الأحيان لديه العين التي تضل والأذن التي لا تسمع كل شيء، ومع ذلك كل شيء هناك، أمامنا وأمامك. الفرق بينك وبين القطط هو أننا نرى كل شيء. رافقنا الإنسان منذ العصور القديمة في مصر وحتى يومنا هذا، لنساعده بحكمتنا التي نسيها.

آمل أن يساعدك هذا الكتاب في أن تصبح بصيرتك أكثر وضوحًا يومًا عن يوم. أتمنى لكم، أيها البشر الأعزاء، الأفضل في حياتكم معنا».

«زيجي»

اختبار

قَيِّم سلوك وأسلوب القط لديك

(خيارات متعددة)

قم بتظليل الإجابة (كن أمينًا في إجابتك!)

في المستوى الذي تعتقدون أنه يمثلكم.

(مع العلم أن 1 يساوي الدرجة الأقل، و5 تساوي أعلى درجة)

إلى أي مدى تشعر بالحرية بشكل عام في حياتك؟

5 4 3 2 1

هل تعتقد أن لديك الكثير من الكاريزما؟

5 4 3 2 1

هل أنت هادئ نوعًا ما؟ (أو عصبي في بعض الأحيان؟)

5 4 3 2 1

هل تعرف من هم أقرب الناس إليك في المجتمع؟

5 4 3 2 1

هل تعتبر نفسك شخصًا حكيمًا يعرف كيف يتراجع؟

5 4 3 2 1

هل يمكنك التفكير بنفسك والاعتناء بها؟

5 4 3 2 1

هل تقبل نفسك كما أنت، بصفاتك وعيوبك؟ بشكل عام، هل تحب نفسك؟

5 4 3 2 1

هل تشعر أنك شخص فخور إلى حد ما، هل لديك احترام كبير لذاتك؟

5 4 3 2 1

هل تعتقد أنك محور اهتمام؟

5 4 3 2 1

إلى أي مدى لا يهمك رأي الآخرين؟

5 4 3 2 1

هل أنت فضولي؟

5 4 3 2 1

هل أنت مستقل؟

5 4 3 2 1

هل تعرف التفويض؟

5 4 3 2 1

هل تعرف كيف تتخذ وقتًا للاستمتاع بالحياة؟

5 4 3 2 1

هل تتكيف سريعًا مع التغييرات؟

5 4 3 2 1

هل تبحث عن الهدوء؟

5 4 3 2 1

هل تستطيع القول إنك من اخترت من حولك؟ (لم يُفرض عليك شخص أو فَرض نفسه؟)

5 4 3 2 1

هل تعرف كيف ترتاح؟ (ماذا يمثل ضياع الوقت بالنسبة إليك؟)

5 4 3 2 1

هل تعرف كيف تقول لا؟

5 4 3 2 1

هل تتجنب النزاعات؟

5 4 3 2 1

هل أنت مُتعلق بمسكنك؟

5 4 3 2 1

هل تثق تمامًا بمن حولك؟

5 4 3 2 1

هل لديك روح القائد؟

5 4 3 2 1

هل أنت شخص عنيد وثابت؟

5 4 3 2 1

هل أنت شخص حذر بصفة عامة؟

5 4 3 2 1

هل تجرؤ على طلب المساعدة عادة؟

5 4 3 2 1

هل تعتبر نفسك شخصًا أمينًا؟

5 4 3 2 1

هل تميل للصمت والمراقبة؟

5 4 3 2 1

هل أنت شخص وفي في صداقاتك وعلاقاتك؟

5 4 3 2 1

هل تهتم بما هو مادي؟

5 4 3 2 1

هل أنت شخص تلقائي؟

5 4 3 2 1

هل تعتبر نفسك متواضعًا؟

5 4 3 2 1

هل تميل للضحك واللهو؟

5 4 3 2 1

هل ترى نفسك جميلًا في المرآة؟

5 4 3 2 1

هل تشعر بأنك مُرتاح في جميع المواقف؟

5 4 3 2 1

هل تستمع للآخرين وتضع نفسك مكانهم؟

5 4 3 2 1

احسب نتيجتك

عدد الإجابات التي اخترت فيها الرقم 1 و2:

عدد الإجابات التي اخترت فيها الرقم 3:

عدد الإجابات التي اخترت فيها الرقم 4 و5:

نتائج الاختبار

«فكر وتَصَرف مثل القط» هو دليلك ومرجعك للعيش سعيدًا! ولكن هذا يحتاج أن يعمل البعض بجد.

النتائج:

إذا كانت غالبية إجاباتك 1 و2: تبنَ قطًا على وجه السرعة! اتبعه خطوة بخطوة، لأن لديه الكثير ليعلمك إياه من مواقفه، من فلسفته في الحياة، لمساعدتك على العيش بشكل أفضل.

إذا كانت غالبية إجاباتك 3: أنت قط صغير، لا يزال هناك ما عليك فعله، لكنك على المسار الصحيح!

إذا كانت غالبية إجاباتك 4 و5: مبارك! أنت قط!

والآن، تناول سؤالًا تلو الآخر. اعتبر أن جميع الأسئلة التي أجبت عليها وكانت إجابتك أقل من 4 تستحق النظر إليها، ربما لتصحيح بعض الميول والنقص في نقاط ما، بمساعدة القط!

ما عليك الآن سوى إدخال تلك القدرات والصفات، التي ناقشناها طوال هذا العمل، في حياتك لتعيش بسلام!



للتأمل

«وبما أننا نعيش مرة واحدة إذًا، لماذا لا نعيشها مع قط؟».

روبرت ستيرنز

الفهرس